ЗДОРОВАЯ Русская КУХНЯ

Л. Антипова, Л. Пащенко, М. Успенская

НА ОСНОВЕ СТАРИННЫХ КУЛИНАРНЫХ КНИГ
с использованием современных технологий

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Авторы – поклонники русской кухни – подготовили эту книгу для истинных ценителей рационального питания и национальных традиций, любителей красивого стола, полноценных продуктов и блюд. Данные в книге рекомендации, заметки, рецепты, советы по обеспечению режима экономии, приобретению практических навыков, отбору и обработке пищевых продуктов базируются на физиологических нормах потребления организмом пищевых веществ, ориентированы на разные возможности и профессиональные интересы читателя с учетом современных знаний о роли пищи в жизни человека.

- Людмила Васильевна Антипова, Людмила Петровна Пащенко, Марина Евгеньевна Успенская
  - ○
  - ○ Кто из нас не любит хорошо поесть!
    - ■
    - ■ Из истории кулинарной науки
    - ■ Особенности русской кухни
    - ■ Русская кухня и рациональное питание
    - ■ Функциональное питание – питание для здоровья
    - ■ Особенности питания беременных женщин
    - ■ Особенности питания детей дошкольного и школьного возраста
    - ■ Особенности питания спортсменов
    - ■ Особенности питания пожилых людей
  - ○ Современное оборудование домашней кухни
    - ■ Посуда
    - ■ Электроприборы
  - ○ Холодные блюда
    - ■ Вступительные закуски
      - ■
      - ■ Закуска по-русски
      - ■ Капуста квашеная с яблоками
      - ■ Капуста квашеная с брусникой
      - ■ Редька с квасом или уксусом
      - ■ Редька с гусиным жиром
      - ■ Редька с морковью, брюквой или репой
      - ■ Репа печеная
      - ■ Репа или брюква с чесноком и сыром
      - ■ Редис с брынзой и маслом

- Морковь с чесноком
- Морковь с яблоками и черносливом или изюмом
- Свекла с яблоками
- Свекла с солеными огурцами или патиссонами с чесноком
- Свекла с хреном
- Грибы сушеные отварные с хреном или чесноком
- Сельдь под шубой
- Сельдь рубленая
- Сельдь рубленая с луком и яйцом
- Сельдь по-русски
- Так же готовят кильку по-русски.
- Яйца с чесноком
- Яйца с сельдью
- Яйца, фаршированные луком
- Яйца с кальмарами под майонезом
- Яйца с креветками
- Яйца, фаршированные грибами
- Яйца с сырным кремом
- Яйца, фаршированные грибами и килькой
- Фаршированные помидоры, огурцы и яйца
- Помидоры, фаршированные грибами
- Паштет из баклажанов
- Рыбный паштет
- Кальмары под майонезом
- Креветки под майонезом
- Поджаренный лук с хлебом

- Масляные смеси
  -
  - Масло зеленое
  - Масло с горчицей
  - Масло с сыром
  - Масло с желтком
  - Масло сардиновое
  - Масло селедочное
- Винегреты
  -
  - Винегрет овощной
  - Грибной винегрет
  - Винегрет мясной
  - Винегрет с кальмарами или морской капустой

- Салаты
  -
  - Салат «Здоровье»
  - Салат из зеленого лука
  - Салат из свежих огурцов в сметане
  - Салат из свежих помидоров и огурцов
  - Салат из редиса со сметаной
  - Салат из редьки с маслом
  - Салат из редьки и редиса с помидорами
  - Салат из редьки с мясом
  - Салат из свеклы
  - Салат из свеклы с фасолью
  - Салат из фасоли
  - Салат из фасоли с луком
  - Салат из фасоли
  - Салат из белокочанной капусты
  - Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем
  - Салат из белокочанной капусты с яблоками
  - Салат «Весенний»
  - Салат «Весна»
  - Салат по-русски
  - Салат летний
  - Салат камчатский
  - Витаминный салат 1
  - Витаминный салат 2
  - Салат овощной с репой
  - Салат из сыра с яблоками
  - Салат из фруктов
  - Салат из фруктов с творогом
  - Салат из яблок с орехами
  - Оригинальный салат
  - Салат из сладкого перца
  - Салат «Прибой»
  - Салат картофельный
  - Салат картофельный с луком и чесноком
  - Ленинградский салат
  - Салат из картофеля с солеными грибами
  - Салат из картофеля с шампиньонами
  - Салат из картофеля с солеными огурцами
  - Салат из картофеля с яблоками
  - Салат «Сырок»
  - Русский салат

- Салат со щавелем и орехами
- Салат из творога с редисом
- Салат из творога с картофелем
- Салат с мясом
- Салат овощной с колбасой
- Салат из печени с редисом
- Салат с цветной капустой
- Салат «Кура»
- Салат овощной с кальмарами
- Салат из рыбы с помидорами
- Салат «Мимоза»
- Салат из трески с хреном
- Салат из рыбы с майонезом
- Салат с сельдью
- Салат из сельди
- Икра луковая
- Икра свекольная Вариант 1
- Икра свекольная Вариант 2
- Свекольная икра с яблоками
- Грибная икра
- Рыбно-овощная икра

- Рыбные закуски
  - Рыба под белым маринадом
  - Рыба под маринадом с томатом
  - Рыба под майонезом
  - Рулетики из рыбы с морковью
  - Салака с хреном
  - Фаршированный судак
  - Заливная рыба
  - Приготовление рыбного желе. Кожу, кости и чешую рыбы тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить коренья петрушки или сельдерея и варить на слабом огне 1,5–2 часа. Бульон процедить, положить филе рыбы без кожи и костей и варить еще 20–30 минут. Вынуть отваренное филе, а с готового бульона снять жир и процедить. Желатин замочить в холодной воде или в бульоне (1 часть желатина, 8 частей жидкости) и оставить на 30 минут для набухания.
  - Фрикадельки рыбные в томатном соусе
  - Котлетки из морской рыбы заливные
  - Сельдь в тесте

- Сельдь под томатным соусом с растительным маслом
- Сельдь в растительном масле с поджаренным луком
- Сельдь в растительном масле с жареными грибами
- Сельдь под грибным соусом
- Сельдь с гарниром из овощей
- Запеканка из сельди

- Мясные закуски
  -
  - Колбасы
    - Колбаса с чесноком
    - Колбаса свиная
    - Колбаса свиная холодная
    - Колбаса из свиных голов вареная
    - Колбаса свиная с кровью и гречневой кашей
    - Колбаса домашняя свиная
    - Колбаса жареная по-домашнему
    - Колбаса свиная полукопченая
    - Колбаса полукопченая краковская
    - Колбаса охотничья полукопченая
    - Колбаса сырокопченая обыкновенная
  - Буженина домашняя Вариант 1
  - Буженина домашняя Вариант 2
  - Заливное из говядины
  - Филе фаршированное жареное
  - Поросенок фаршированный
  - Поросенок заливной
  - Жареный поросенок с начинкой из каши
  - Поросенок с хреном
  - Отварные говяжьи рубцы
  - Рубцы в горчичном соусе
  - Студень свиной
  - Студень говяжий
  - Студень телячий
  - Солонина
  - Жареная ветчина с помидорами
  - Паштет из печени
  - Паштет из печени со свининой
  - Паштет в тесте
  - Рулет из телятины
  - Рулет из свиной грудинки

- Рулет из свиной головы
- Мясной сыр
- Мясо заливное в формочках
- Ветчина и рулетики заливные
- Фрикадельки мясные заливные
- Язык заливной
- Язык отварной
- Колбаса с помидорами
- Курица заливная
- Сыр из птицы
- Курица фаршированная

- Холодные соусы и заправки
  -
  - Майонез
  - Майонез с зеленью
  - Хрен со сметаной
  - Салатная заправка
  - Холодный грибной соус
  - Горчичная заправка
  - Соус сметанный для овощных салатов
- Оформление холодных блюд и закусок
  -
- Из старинных рецептов
  - Заварная капуста
  - Редька с сухариками
  - Грибы заливные
  - Огурцы с подорожником
  - Салат-латук с горчичным соусом
  - Смешанный маринованный салат из разных фруктов
  - Салат из маринованных вишен
  - Салат из маринованных овощей
  - Грибы к водке или блинам
  - Рыбная закуска
  - Щука, тушенная с овощами
  - Линь под соусом с вином и шампиньонами
  - Рулет из рыбного фарша
  - Щука печеная
  - Рулет из щуки
  - Карп под соусом с шампиньонами
  - Раковое масло
  - Паштет из угря, налима или щуки
  - Паштет из соленой рыбы с рисом
  - Соус из соленых огурцов

- Первые блюда
  -
  - Заправочные супы
    -
    - Бульоны для заправочных супов
      - Костный бульон
      - Мясо-костный бульон
      - Рыбный бульон
      - Грибной бульон
    - Щи
      -
      - Щи из свежей капусты
      - Щи из квашеной капусты
      - Щи из квашеной капусты с солониной
      - Щи летние кислые из свежей капусты
      - Щи ленивые грибоедовские
      - Щи сборные (петровские)
      - Щи по-уральски
      - Щи из квашеной капусты с рыбой
      - Щи суточные
      - Щи из крапивы
      - Щи зеленые
    - Борщи
      -
      - Борщ летний по-русски (с ботвой свеклы)
      - Борщ с черносливом
      - Борщ со свежей капустой
      - Борщ с квашеной капустой
      - Борщ московский
      - Борщ с карасями
      - Борщ боярский
      - Борщ флотский
      - Борщ флотский с солониной
      - Борщ с ушками
      - Борщ с грибами
    - Рассольники
      -
      - Рассольник московский с почками
      - Рассольник ленинградский
      - Рассольник с потрохами
      - Рассольник домашний
      - Рассольник рыбный

- Солянки
  -
  - Сборная мясная солянка
  - Солянка из домашней птицы и дичи
  - Солянка домашняя
  - Солянка по-старинному
  - Солянка рыбная
  - Солянка рыбная на сковороде
  - Солянка грибная
- Супы
  - Похлебка петровская
  - Куриная похлебка
  - Долма по-казачьи
  - Похлебка по-суворовски
  - Суп крестьянский
  - Похлебка русская
  - Суп из говядины
  - Суп из цветной капусты
  - Суп картофельный с фрикадельками
  - Суп картофельный со свежими грибами
  - Суп из лисичек
  - Суп картофельный с вермишелью
  - Суп гороховый
  - Суп из фасоли
  - Суп из фасоли с лапшой
  - Суп из фасоли с солониной
  - Суп из фасоли с картофелем
  - Суп из баранины с овощами
  - Суп из овощей
  - Хлебный суп со сливками
  - Хлебный суп с яблоками и изюмом
  - Овощной суп «Лето»
  - Лапша домашняя с курицей
  - Лапша с грибами
- Уха
  -
  - Бульон рыбный (уха)
  - Уха рыбацкая
  - Уха бурлацкая
  - Уха из налима
  - Уха ростовская
- Прозрачные супы
  -

- Прозрачный мясной бульон
- Куриный бульон
- Бульон из дичи
- Бульон с гренками
- Бульон с клецками
- Бульон с куриными клецками
- Борщок
- Бульон с макаронными изделиями
- Бульон с манной крупой
- Бульон с пельменями
- Бульон с булочками
- Бульон с рисом
- Бульон с кореньями и рисом
- Бульон с яйцом
- Бульон с запеченным рисом
- Бульон с омлетом
- Бульон с фрикадельками

- Пюреобразные супы
  -
  - Суп-пюре из репы
  - Суп-пюре из кабачков или тыквы
  - Суп-пюре из картофеля
  - Суп-пюре из моркови и картофеля
  - Суп-пюре из моркови
  - Суп-пюре из зеленого горошка
  - Суп-пюре из стручков фасоли
  - Суп-пюре из цветной капусты
  - Суп-пюре из шампиньонов
  - Суп-пюре из риса
  - Суп-пюре из фасоли
  - Суп-пюре из разных овощей
  - Суп-пюре из помидоров с чесноком
  - Суп-пюре из свежих помидоров
  - Суп-пюре из печенки
  - Суп-пюре из курицы
  - Суп-пюре из дичи
  - Суп-пюре из рыбы
- Молочные супы
  -
  - Суп молочный с овощами
  - Суп молочный с рисом
  - Суп молочный с тыквой и крупой
  - Молочная лапша
  - Суп молочный с запеченным рисом

- Суп молочный с перловой крупой
- Суп молочный с овсяными хлопьями
- Суп молочный со свежими огурцами

- Холодные супы
  -
  - Окрошка мясная
  - Окрошка сборная мясная
  - Окрошка овощная
  - Свекольник весенний
  - Ботвинья
  - Холодный борщ
  - Холодный суп из томатного сока
  - Окрошка с яблоками
  - Суп из щавеля и свекольной ботвы
  - Суп-холодец
- Сладкие супы
  -
  - Суп-пюре из свежих плодов и ягод
  - Суп из ревеня, яблок и земляники
  - Суп-пюре из черники
  - Суп из смородины или клюквы с манной кашей
  - Суп из вишен с варениками
  - Суп-пюре из яблок
  - Суп из сухофруктов
- Из старинных рецептов
  - Щи боярские
  - Борщ
  - Щучина
  - Гороховый суп-пюре
  - Молочный суп из брюквы
  - Окрошка с репой
  - Суп из овсянки с черносливом
  - Суп из сухих фруктов с макаронами
  - Пивной суп
  - Холодный суп с пивом
  - Суп из пива с творогом
  - Суп из темного пива
  - Суп из чечевицы

- Вторые блюда
  - Блюда из рыбы
    -
    - Подготовка рыбы для варки или жарения
    - Отварная рыба

-
- Осетрина по-русски
- Рыба отварная с картофелем
- Судак отварной с овощным гарниром
- Рыба отварная в пергаменте
- Отварная рыба с картофелем и шпиком
- Треска отварная
- Треска отварная в рассоле
- Треска, припущенная в рассоле
- Рыба с грибами
- Рыба в томатном соусе с овощами
- Треска фаршированная
- Галушки рыбные
- Щука, фаршированная целиком
- Треска фаршированная, заливная
- Котлеты фаршированные из морского окуня
- Котлеты любительские
- Фрикадельки из салаки с овощами
- Сельдь в томате с огурцами
- Осетрина припущенная
- Судак в белом вине
- Треска с картофелем и луком
- Рыба по-русски (припущенная)
- Рыба по-новгородски
- Карп с хреном и яблоками
- Камбала в красном вине
- Карп с яблоками в пиве
- Битки из рыбы
- Хлебцы рыбные
- Кальмары в сметане

- Тушеная рыба
  -
  - Треска, тушенная в молоке с луком
  - Треска, тушенная со щавелем
  - Треска, тушенная с хреном
  - Рыба, тушенная с капустой
  - Рыба, тушенная с картофелем в молоке
  - Минтай тушеный
- Жареная рыба
  -
  - Рыба, жаренная в сухарях
  - Рыба, жаренная в тесте

- Рыба, жаренная со сладким стручковым перцем или помидорами
- Соте из трески
- Жареная рыба с луком, грибами и корнишонами
- Салака в тесте жареная
- Рыба, жаренная по-ленинградски
- Зразы донские
- Зразы рыбные рубленые
- Котлеты из рыбы
- Рыбные котлеты с рубленым яйцом
- Жареные биточки из рыбы (без хлеба)
- Клопс

- Запеченная рыба
  -
  - Рыба, запеченная по-русски
  - Морской окунь, запеченный по-московски
  - Запеченный лещ
  - Рыба, запеченная в сметане
  - Рыба, запеченная с грибами под сметанным соусом
  - Рыба, запеченная под сыром с молочным соусом
  - Сельдь свежая, запеченная с яйцами
  - Камбала, запеченная с кашей
  - Запеканка из сельди
  - Рыба, запеченная по-домашнему
  - Рыба, запеченная с яблоками
  - Скумбрия, запеченная на решетке
  - Рыба, фаршированная кашей
  - Воздушный рыбный пирог
  - Форшмак из сельди
  - Солянка рыбная на сковороде
  - Тельное из рыбы
  - Рулет рыбный
- Раки
  -
  - Раки натуральные
  - Раки в белом вине
- Из старинных рецептов
  - Окуни фаршированные
  - Горячий паштет из лососины и

прочих рыб
- Сосиски из щуки
- Раки со сметаной
- Раки под соусом с вином
- Вкусные раки
- Щука, жаренная на вертеле
- Окуни вареные с хреном
- Пудинг из раков с рисом
- Судачки, жаренные с салатом
- Суфле из раков

- Соусы для блюд из рыбы
  - Основной белый соус
  - Белый соус с яйцом
  - Соус белый с рассолом
  - Соус белый для запекания
  - Соус грибной со сметаной
  - Соус томатный
  - Соус русский
  - Соус томатный с вином
  - Соус по-матроссски
  - Соус сметанный
  - Луковый соус с грибами
  - Соус «Хрен с уксусом»
  - Соус «Белое вино»
- Из старинных рецептов
  - Белый соус к вареной рыбе
  - Соус из красной смородины к жареной рыбе
  - Красный соус к рыбе
  - Кисло-сладкий соус
  - Кисло-сладкий соус из лука
  - Соус горчичный к рыбе
  - Соус из селедки

- Блюда из мяса
  -
  - Говядина
    -
    - Говядина отварная с соусом из хрена
    - Говядина отварная поджаренная
    - Говядина тушеная, нашпигованная овощами и шпиком
    - Говядина тушеная с грибным соусом
    - Русское жаркое
    - Говядина по-русски

- Говядина с хреном
- Говядина, тушенная с ржаным хлебом
- Мясо посадское
- Говядина тушеная с томатным соусом
- Говядина тушеная
- Говядина, тушенная с черносливом
- Луковый клопс
- Говядина, жаренная крупным куском
- Бифштекс натуральный из говядины
- Бифштекс из говядины с луком
- Бифштекс рубленый
- Бифштекс говяжий из рубленого мяса
- Лангет из говядины
- Ромштекс из говядины
- Говядина по-строгановски
- Бефстроганов из говядины
- Говядина по-славянски
- Гуляш
- Говядина, запеченная в соусе из хрена
- Гуляш из говядины
- Гуляш с квашеной капустой
- Бифштекс, запеченный под слойкой
- Филе фаршированное жареное
- Поджарка
- Говядина, запеченная с красным соусом и сыром
- Мясо под соусом по-славянски
- Мясо под майонезом
- Мясо с черносливом
- Зразы из говяжьего фарша
- Тефтели из говядины
- Крученики волынские
- Котлеты из говядины
- Котлеты по-домашнему
- Бифштекс по-домашнему
- Зразы мясные, фаршированные хреном
- Жаркое из говяжьего фарша с тушеной свеклой
- Рулет с макаронами

- Телятина
  - Рагу из телятины с гренками
  - Телятина тушеная
  - Рагу из телятины с яблоками
  - Рагу из телятины с овощами
  - Зразы из телятины с рисовой начинкой
  - Жаркое из телятины, нашпигованной салом
  - Грудинка телячья фаршированная
  - Шницель из телятины
  - Тефтели из телятины (в кусочках хлеба)
  - Котлеты из телятины
  - Котлеты натуральные из телятины
  - Жаркое из телятины с грибами
  - Жаренка
  - Жаркое из рубленой телятины
  - Телятина запеченная
  - Телятина, запеченная в молочном соусе
- Свинина
  -
  - Окорок копченый отварной
  - Свинина отварная поджаренная
  - Свинина отварная
  - Свинина тушеная с фасолью
  - Вырезка свиная, запеченная с чесноком и сыром
  - Эскалоп (натуральный шницель)
  - Шашлык из свинины
  - Карбонат (свиные отбивные)
  - Свинина по-строгановски
  - Свинина по-деревенски
  - Свинина, тушенная с рисом
  - Поросенок с хреном
  - Поросенок отварной
  - Поросенок жареный
  - Поросенок жареный фаршированный
  - Поросенок, жаренный на вертеле
  - Поросенок, жаренный с начинкой из каши
  - Колбаски домашние вареные
  - Свинина с квашеной капустой

- Свинина, жаренная с кислой капустой
- Свинина, тушенная с перцем (сладким)
- Гуляш из свинины с лапшой
- Зразы из копченого окорока
- Жаркое из солонины
- Жаркое из свиного окорока
- Свинина жареная
- Окорок копченый жареный
- Окорок, запеченный в тесте
- Грудинка свиная фаршированная
- Поджарка из свинины
- Свинина жареная с грибами
- Шницель из свинины
- Свинина, запеченная в фольге
- Тефтели свиные в кусочках белого хлеба
- Тефтели свиные, запеченные в белом соусе с добавлением хрена
- Котлеты из свинины по-домашнему
- Котлеты свиные натуральные
- Пельмени по-герасимовски
- Пельмени сибирские
- Пельмени уральские
- Вареники по-старорусски
- Сосиски в картофельном тесте
- Сосиски с тушеной капустой

- Баранина
  -
  - Баранина отварная
  - Баранина тушеная
  - Баранина отварная с овощами
  - Зразы из баранины
  - Рулет из баранины с фасолью
  - Баранина жареная
  - Поджарка из вареной баранины
  - Рагу из баранины с овощами
  - Грудинка баранья фаршированная
  - Баранина с фасолью
  - Баранина, запеченная с фасолью
- Субпродукты
  - Почки с грибами и гренками
  - Тушеные почки

- «Дьявольские» почки
- Почки, жаренные в сухарях
- Почки жареные
- Печенка жареная с луком
- Зразы из печени
- Печенка, нашпигованная свиным салом
- Тушеная печенка с грибами
- Оладьи из печени
- Мозги отварные
- Мозги отварные поджаренные
- Мозги жареные
- Биточки из мозгов
- Язык в сухарях
- Язык под соусом из хрена
- Рубец
- Рагу из вымени с овощами
- Вымя, поджаренное в сухарях
- Вымя отварное
- Ножки телячьи или свиные отварные
- Свиные ножки с квашеной капустой
- Телячьи ножки, запеченные в тесте
- Голова тушеная
- Голова телячья под белым соусом
- Гуляш из сердца, горла и легких
- Гуляш из легких
- Колбаса из легких
- Свиной желудок с капустой
- Рубец с горчицей
- Рулет из рубца
- Легкое или сердце отварные
- Хвосты телячьи и говяжьи в сухарях
- Свиные ножки вареные
- Кровяная колбаса
- Ливерная колбаса с луком

- Кролик
  -
  - Кролик отварной поджаренный
  - Кролик тушеный
  - Кролик, тушенный с крупой
  - Кролик жареный
  - Кролик фаршированный
  - Шницель из кролика
  - Котлеты из кролика

- Шницель из кролика, запеченный в соусе
- Птица
  -
  - Курица отварная поджаренная
  - Курица отварная с рисовой кашей
  - Курица паровая с овощами
  - Куриные бедрышки и крылышки фаршированные
  - Курица жареная
  - Курица с рисовой начинкой
  - Курица, тушенная в сметане
  - Курица с чесночным соусом
  - Шницель из курятины
  - «Пушинки» из курицы
  - Котлеты куриные
  - Котлеты по-российски
  - Оладьи из курятины
  - Запеканка из курятины
  - Котлеты куриные с грибами
  - Цыплята, тушенные со свежими овощами
  - Цыпленок, фаршированный творогом с черносливом и орехами
  - Цыплята жареные фаршированные
  - Цыплята жареные с помидорами и кабачками
  - Гусь или утка вареные зажаренные
  - Жаркое из цыплят
  - Цыплята, жаренные в сухарях
  - Гусь или утка тушеные
  - Цыплята в сметане
  - Гусь фаршированный
  - Гусь или утка, жаренные, с начинкой из капусты
  - Гусь с гречневой кашей со шкварками
  - Утка или гусь с начинкой из перловой каши
  - Индейка отварная
  - Индейка тушеная
  - Индейка, жаренная со сливами
  - Рулет тушеный из индейки
  - Шницель из индейки

- Котлеты из индейки паровые
- Котлеты из вареной индейки
- Дикая утка или гусь жареные
- Дикая утка или гусь тушеные
- Куропатки тушеные
- Тетерев или глухарь жареный

- Соусы для блюд из мяса
  -
  - Основной красный соус
  - Красный соус с луком
  - Красный соус с луком и огурцами
  - Соус луковый с горчицей
  - Красный соус с ветчиной и грибами
  - Красный кисло-сладкий соус
  - Белый соус с яичными желтками
- Из старинных рецептов
  - Филе на вертеле
  - Кулеш с мясом
  - Баранина с рисом
  - Горячий паштет из зайца
  - Паштет из домашних уток
  - Соус из брюквы
  - Соус из чернослива
  - Соус луковый
  - Горячий паштет из цыплят или молодой индейки

- Блюда из овощей
  -
  - Картофель
    - Картофельное пюре
    - Картофель, тушенный в сметане
    - Картофель в молоке
    - Картофель отварной с луком и грибами
    - Картофель, фаршированный кильками
    - Картофель, запеченный с грибами в сметанном соусе
    - Картофельные пирожки или ватрушки с грибами
    - Картофель, жаренный соломкой во фритюре
    - Картофельные ватрушки
    - Картофель, фаршированный яйцом и

луком
- Картофель, фаршированный сыром
- Котлеты из картофеля
- Картофельники
- Картофельные вареники
- Картофельные пончики с черносливом
- Картофель, тушенный с потрохами
- Лепешки картофельные
- Пирожки картофельные с мясом
- Рулет картофельный с грибами
- Запеченный картофель с помидорами
- Запеканка картофельная
- Запеканка картофельная с морковью
- Запеканка картофельная с капустой
- Оладьи картофельные
- Фрикадельки из вареного картофеля с начинкой из мяса
- Крокеты из картофеля

- Репа, брюква
  - Репа с черносливом
  - Репа или брюква, фаршированная яблоками и изюмом
  - Репа, тушенная с яблоками и изюмом
  - Овощное рагу с репой
  - Брюква, фаршированная творогом
- Капуста
  - Кольраби тушеная
  - Кольраби с маслом
  - Цветная капуста, запеченная под молочным соусом
  - Цветная капуста в кляре
  - Цветная капуста в омлете
  - Цветная капуста с колбасой
  - Котлеты из цветной капусты
  - Цветная капуста жареная
  - Капуста тушеная
  - Кочан фаршированный
  - Котлеты капустные
  - Оладьи капустные
  - Вареники с капустой
- Помидоры
  - Помидоры жареные
  - Помидоры, фаршированные мясом и

- рисом
  - Помидоры запеченные
- Перец
  - Перец, фаршированный мясом
  - Перец, фаршированный рисом и грибами
  - Перец с подливкой
  - Перец, запеченный с сыром
- Тыква
  - Тыква жареная
  - Тыква с овощами
  - Запеканка из тыквы с творогом
  - Каша из тыквы
  - Тыква с яблоками
  - Пудинг из тыквы с яблоками
  - Оладьи тыквенные
  - Блины из пюре тыквы
- Кабачки, баклажаны
  - Кабачки жареные
  - Кабачки жареные с грибами и помидорами
  - Кабачки, запеченные под молочным соусом
  - Кабачки запеченные, фаршированные овощами и рисом
  - Оладьи кабачковые
  - Баклажаны со свежими грибами
  - Баклажаны, жаренные с луком
- Морковь
  - Морковные зразы
  - Морковь в сметане
  - Оладьи морковно-яблочные
  - Оладьи морковные
  - Пудинг из моркови с сухарями
  - Котлеты морковные
  - Запеканка из моркови и творога
  - Морковь с фасолью и черносливом
  - Блины морковные
  - Запеканка из моркови и фасоли
  - Творожники с морковью
- Фасоль, горох
  - Пюре из фасоли с растительным маслом
  - Шницель из фасоли

- Пюре из фасоли
- Зеленый горошек с гренками
- Тушеный горох с морковью
- Гороховые оладьи с яблоками и киселем
- Гороховые вареники
- Бабка гороховая с творогом

- Разные овощи
  - Рагу из овощей
  - Фрикадельки овощные
  - Запеканка
  - Запеканка овощная
  - Жареный лук в сухарях
  - Тушеный лук с яблоками

- Блюда из грибов
  -
  - Грибы, тушенные в сметане
  - Грибы свежие, тушенные с картофелем
  - Шампиньоны фри
  - Белые грибы жареные
  - Котлеты из свежих грибов
  - Грибы соленые, тушенные с овощами
  - Запеканка из грибов с хлебом
  - Грибы запеченные
  - Грибной гуляш
  - Грибы, запеченные в молочном соусе
  - Грибы, запеченные с гречневой кашей
  - Грибы в тесте
  - Запеченные булочки с грибами
- Из старинных рецептов
  - Картофельный паштет с мясом
  - Картофель, фаршированный мясом
  - Картофель, фаршированный сельдью
  - Картофельный соус с вином
  - Картофель со шпиком
  - Картофельная каша со шкварками
  - Котлеты из брюквы
  - Репа со сладким фаршем
  - Репа, фаршированная манной кашей
  - Репа, фаршированная кисло-сладким соусом
  - Оладьи из свеклы и творога
  - Чечевица взбитая
  - Тефтели из чечевицы

- Грибной пудинг
- Котлеты из грибов
- Суп из лисичек
- Боровички жареные с луковой подливкой
- Белые грибы под соусом

- Блюда из круп
  -
  - Каша гречневая с маслом
  - Каша гречневая рассыпчатая
  - Каша гречневая «пуховая»
  - Котлеты из гречневой каши
  - Запеканка из гречневой крупы с творогом
  - Каша ячневая рассыпчатая
  - Каша манная с маслом и земляникой
  - Запеканка манная с изюмом
  - Запеканка манная с творогом
  - Перловая каша
  - Котлеты перловые с творогом
  - Каша перловая с грибами и луком
  - Каша рисовая молочная
  - Запеканка из риса с начинкой
  - Рис с медом
  - Рисовая запеканка с творогом
  - Рисовая запеканка с яблоками
  - Зразы из риса с творогом
  - Коржики из риса
  - Пудинг рисовый
  - Запеканка с изюмом
  - Каша гурьевская
  - Каша из овсяных хлопьев
  - Каша пшеничная
  - Котлеты пшенные
  - Запеканка пшенная с яблоками и сливами
  - Биточки пшенные с морковью
  - Тыквенник
- Из старинных рецептов
  - Манная каша на клюквенном морсе
  - Каша гречневая с брюквой
  - Тыква с рисом и яйцами
  - Запеканка из тыквы с лапшой
  - Каша манная с морковью
  - Каша пшенная с творогом
  - Запеканка из шпината и лапши
  - Запеканка из яблок и белых сухарей

- Рис с клюквенным морсом
- Рис холодный с апельсинами
- Пудинг из риса со свежими фруктами
- Рис с вином
- Рис с земляничным пюре
- Каша пшенная с черносливом или миндальным молоком
- Пудинг из ржаных сухарей со сметаной
- Кутья из пшеницы с маком или с вареньем
- Пудинг из белого хлеба

- Блюда из творога
  -
  - Творог со свежей зеленью
  - Творог с сельдью
  - Сырники
  - Сырники с морковью
  - Сырники с картофелем
  - Вареники ленивые отварные
  - Вареники с творогом
  - Макаронная запеканка с брынзой
  - Лапшевник с творогом
  - Пудинг из творога с изюмом запеченный
  - Крокеты из творога
  - Творожная запеканка
  - Сырники из творога с картофелем
  - Творожная ватрушка с фруктами
- Из старинных рецептов
  -
  - Пасха творожная
  - Пасха заварная с желтками
  - Розовая пасха
- Блюда из яиц
  - Драчена натуральная
  - Яичница с помидорами
  - Яичница с черствым хлебом
  - Яичница-глазунья
  - Яичница-глазунья со шпиком
  - Яичница-глазунья с ветчиной
  - Яичница-глазунья с баклажанами или кабачками
  - Яичница-глазунья с сыром
  - Яичница-глазунья с мясными продуктами
  - Яичница по-домашнему
  - Взбитая яичница

- Яичница с сельдью
- Омлет с брынзой
- Омлет в стакане
- Омлет натуральный
- Яичница в «колбасных мисочках»
- Омлет с зеленым луком
- Омлет по-домашнему
- Омлет с сыром
- Омлет с картофелем
- Омлет со свежими кабачками или тыквой
- Омлет с яблоками
- Омлет с вареньем
- Омлет с сельдью
- Омлет с грибами
- Омлет с овощным фаршем
- Омлет с помидорами
- Яйца, запеченные в сыре и молочном соусе
- Яйца, фаршированные сыром

- Из старинных рецептов
  - Яичные крокеты
  - Яичница с картофельным пюре
  - Яйца со сметаной
  - Котлеты из яиц

- Сладкие блюда
  -
  - Компоты
    -
    - Компот из брусники с яблоками
    - Компот из слив
    - Компот из свежих яблок и груш
    - Компот из ревеня
  - Кисели
    -
    - Кисель из свежих ягод
    - Кисель из сушеной черники
    - Кисель из шиповника
    - Кисель из калины
    - Кисель из ежевики
    - Кисель клюквенный густой с молоком или сливками
    - Кисель из тыквы и яблок
    - Кисель из натурального сока
    - Кисель из повидла или варенья
    - Кисель молочный

- Кисель из сушеных яблок
- Кисель из меда
- Кисель из кваса
- Кисель из какао
- Кисель овсяный

- Муссы
  - Мусс медовый
  - Мусс малиновый
  - Мусс из облепихи
- Желе
  -
  - Желе молочное
  - Желе шоколадное
  - Желе из клюквы, черноплодной рябины или смородины
  - Желе «Янтарь»
  - Желе из ревеня
- Различные сладкие блюда
  - Клюква в сахаре
  - Яблоки, запеченные с медом и орехами
  - Яблоки, запеченные с брусникой
  - Яблоки, жаренные в тесте
  - Черная смородина с творогом
  - Бабка из белого хлеба с яблоками
  - Запеканка из яблок и белых сухарей
  - Домашнее мороженое
- Из старинных рецептов
  - Кисель овсяный кислый
  - Шарлотка из яблок с черным хлебом
  - Пудинг из груш
  - Пудинг заварной с апельсиновой коркой
  - Пудинг из грецких орехов
  - Пудинг из каштанов
  - Тушеные яблоки к жаркому

○ Выпечные изделия
-
- Изделия из дрожжевого теста
  -
  - Приготовление дрожжевого теста
  - Расстегаи
  - Кулебяка
  - Курник – свадебный пирог
  - Курник
  - Хворост

- Кулич по-современному
- Ромовая баба
- Домашний пирог с маком
- Московский пирог с вареньем
- Пирог с яблоками
- Пирог с черникой
- Пампушки
- Праздничная булка
- Паровой пирог с мускатным орехом
- Розетки с фруктами
- Пирог с малиной
- Московские пончики
- Ленивый пирог
- Воздушный пирог
- Пирожки с крыжовником

- Изделия из слоеного пресного теста
  -
  - Приготовление слоеного пресного теста. Основной рецепт
  - Волованы (гнезда)
  - Яблоки в слойке
  - Слоеный пирог с клубникой
  - Слойки с сыром
  - Слоеные булочки с сыром
  - Сырные крокеты
  - Сырные палочки
- Изделия из песочного теста
  -
  - Песочное тесто
  - Песочное тесто со сметаной
  - Сладкое песочное тесто
  - Мягкое сладкое песочное тесто
  - Песочное тесто с картофелем
  - Песочное тесто с творогом
  - Песочное тесто с сыром
  - Дрожжевое песочное тесто
  - Открытый пирог с яблоками, ревенем или крыжовником
  - Пирог из песочного теста с брусникой и яблоками
  - Домашнее печенье
  - Русские пирожки из песочного теста
  - Пирог с яблоками
  - Корзиночка с ягодами

- Пирог песочный с черникой
- Пирог с вишнями
- Печенье
- Печенье с сыром Вариант 1
- Печенье с сыром Вариант 2
- Корзиночки с сухофруктами
- Пирог с клубникой
- Пирог с черносливом
- Розочки
- Кекс миндальный
- Рогалики
- Бисквитное тесто

- Пряники
  -
  - Медовые пряники
  - Медовые пряники по-уральски
  - Медовые пряники сдобные
  - Черные пряники
  - Коврижка «Московская мостовая»
  - Медовый пряник «Княгиня Ольга»
  - Коврижка клюквенная
  - Коврижка на яйцах
  - Медовые коржики
  - Бабка с маком
  - Медовый кекс
- хлеб и дрожжи
  -
  - Пшеничный хлеб
  - Ячменный хлеб
  - Кулич по-старинному
  - Домашние дрожжи (закваска для теста)
- Из старинных рецептов
  - Дрожжевое тесто, подходящее в холодной воде
  - Полуслоеное тесто на дрожжах
  - Постное тесто на дрожжах для пирогов
  - Постное тесто на дрожжах, жаренное в масле
- Блины. Блинчики. Оладьи
  - Блины
    -
    - Блины-скородумки
    - Блинчатый каравай
    - Блины дрожжевые (сдобные)

- Блины «Проводы зимы»
- Блины картофельные
- Блины ржаные
- Блины гречневые
- Блины овсяные
- Блины с припеками (грибами, луком, рыбой, мясом)
- Русские блины заварные

- Блинчики
  -
  - Приготовление теста
  - Блинчики с яблоками
  - Блинчики с морковной и грибной начинкой
  - Блинчики с творогом
  - Блинчики, жаренные во фритюре
- Оладьи
  -
  - Оладьи «Снежинка»
  - Оладьи со сметаной
  - Оладьи с яблоками и изюмом
  - Оладьи на простокваше
  - Оладьи с сыром
  - Оладьи из гречневой муки

- Начинки и фарши для выпечных изделий
  -
  - Фарш рыбный
  - Начинка из рыбы
  - Фарш из жареного мяса
  - Фарш из отварного мяса
  - Начинка с грибами и рисом
  - Начинка из риса и яиц
  - Начинка из соленых огурцов
  - Начинка из соленых грибов
  - Начинка из зеленого лука с яйцом
  - Начинка из картофеля с грибами
  - Начинка из щавеля
  - Начинка из моркови
  - Начинка из капусты
  - Фасолевая начинка для пирогов
  - Начинка из свежих грибов
  - Начинка из брынзы
  - Начинка из творога
  - Начинка из яблок с брусникой

- Начинка из ревеня
- Начинка из лимона
- Начинка из кураги
- Начинка из мака
- Начинка из сухофруктов

- К праздничному столу
  - Торт «Праздничный»
  - Яблочный торт Вариант 1
  - Яблочный торт Вариант 2
  - Яблочный торт Вариант 3
  - Яблочный пирог
  - Яблочный пай
  - Торт «Пай»
  - Воздушный пирог
  - Домашний пирог
  - Медовик «Дед Мороз»
  - Торт «Мишка на Севере»
  - Блинчатый пирог с яблоками
  - Медово-творожный торт
  - Медовый торт
  - Крученый тянутый пирог с брынзой
  - Торт «Золотой колос»
  - Торт из «Геркулеса»
  - Торт «Дамские пальчики»
  - Торт из печенья
  - Пирог к чаю
  - Рисовый торт
  - Рулет с тыквой
  - Печеные «Каллы»
  - Печенье «Трюфели»
  - Пирог с творогом и вишнями
  - Бисквитный рулет
  - Бисквит с корицей
  - Бисквитное печенье
  - Печенье «Юность»
  - Торт «Дамский каприз»
  - Торт «Анечка»
  - Торт творожный
  - Сладкое печенье
  - Круглое печенье
  - Морковный торт
  - Клубничный торт
  - Пирог с творогом
  - Торт «Птичье молоко»

- Торт «Юбилейный»
- Пирог с тыквой
- Торт «Творожный»
- Торт «Идеал»
- Торт «Вишневая горка»
- Творожный пирог
- Рулет с яблоками
- Конфеты «Помадка»

- Кремы и глазури для тортов и печенья
  - Крем обыкновенный
  - Крем ванильный заварной
  - Крем из ягодного сока
  - Крем масляный
  - Сливочный крем для тортов и пирожных
  - Крем яичный
  - Крем с крахмалом
  - Глазурь вареная
  - Глазурь белковая вареная
  - Глазурь белковая

- Напитки
  -
  - Квасы
    -
    - Приготовление солода
    - Русский старинный квас
    - Квас красный
    - Квас монастырский
    - Хлебный квас крепкий
    - Квас белый «Лебедушка»
    - Квас «Кислые щи»
    - Квас крестьянский
    - Квас белый опрошенный
    - Квас сухарный домашний (скорый)
    - Яблочный квас
    - Квас ягодный
    - Квас грушевый
    - Квас из айвы
    - Квас свекольный
    - Квас клубничный с медом
    - Фруктовый квас
  - Меды
    - Медок
    - Напиток «Медовый»
    - Русский мед

- Безалкогольные и алкогольные напитки
  - Напиток «Петровский»
  - Яблочный напиток «Павлинка»
  - Ревень без щавелевой кислоты
  - Напиток «Свеколка»
  - Напиток из свекольного кваса
  - Напиток из свекольного кваса с огурцом
  - Напиток из помидоров
  - Напиток из помидоров и моркови
  - Напиток из клюквенного сока
  - Напиток газированный с дыней
  - Напиток с ржаным хлебом
  - Напиток «Русский»
  - Лимонный напиток
  - Земляничный напиток
  - Апельсиновый напиток
  - Вишневый напиток
  - Малиновый напиток
  - Клубнично-молочный напиток
  - Напиток с вином и фруктами
  - Напиток с вином и клубникой
  - Застольный напиток
  - Молочный напиток с черной смородиной
  - Напиток из сока с молоком и мороженым
  - Напиток освежающий «Рябинушка»
  - Томатный напиток со сливками
  - Томатный сок с яйцом
  - Витаминный напиток из плодов шиповника
  - Взвар
  - Взвар с медом
  - Молочный коктейль
  - Водица
  - Вода с душицей
  - Вода с мятой
  - Вода со зверобоем
  - Вода с шиповником
  - Рябиновая вода
  - Брусничная вода
  - Вода из боярышника
  - Вода с листьями черной смородины
- Морсы
  -
  - Морс вишневый

- Морс из калины
- Морс из малины
- Морс апельсиновый
- Морс из айвы
- Морс из ревеня

- Безалкогольные аперитивы
  -
  - Капустно-яблочный аперитив
  - Томатный аперитив
  - Капустно-томатный аперитив
- Крюшоны
  -
  - Крюшон «Новогодний»
  - Крюшон «Праздничный»
  - Крюшон яблочный
  - Крюшон апельсиновый
  - Крюшон ананасовый
  - Крюшон из дыни и клубники
  - Крюшон мандариновый
  - Безалкогольный крюшон
- Чай и кофе
  -
  - Кофе
  - Чай малиновый
  - Чай земляничный
  - Чай брусничный
  - Чай потогонный
- Сбитни
  -
  - Сбитень простой
  - Сбитень
  - Сбитень тминный
  - Горячий сбитень
  - Сбитень-жженка
  - Сбитень малиновый
  - Заварной сбитень
  - Сбитень сухой
  - Сбитень сгущенный
  - Сбитень крепкий
  - Сбитень хмельной (русский глинтвейн)
- Пиво
  - Домашнее
  - Крепкое пиво
  - Коктейль «Чистилище»

- Коктейль крепкий
- Белый коктейль
- Охлажденный коктейль
- Теплое пиво
- Горячее пиво
- Блюда к пиву
- Коктейль «Черная смородина»
- Красный коктейль
- Коктейль с апельсиновым соком
- Яичное пиво
- Московская смесь

- Настойки
  - Анисовая настойка
  - Померанцевая настойка
  - Рябиновая настойка
  - Настойка «Вечерняя»
  - Кориандровая настойка
  - Клюквенная настойка
  - Черноплодная настойка
  - Лавандовая настойка
  - Настойка «Садовый букет»
  - Облепиховая настойка
  - Калиновая настойка
  - Настойка «Ерофеич»
- Наливки
  - «Запеканка»
  - Сладкая водка (ратафия) малиновая
  - Гвоздичная ратафия
  - Ратафия из ягод
  - Рябиновая наливка
  - Бальзам «Здоровье»
  - Бальзам «Бодрость»
- Ликеры
  - Пивной ликер
  - Черносмородиновый ликер
  - Вишневый ликер
  - Ликер из клубники или земляники
- Из старинных рецептов
  -
  - Медовый квас отличного вкуса
  - Яблочный квас
  - Грушевый квас
  - Сливовый квас
  - Напиток «Русский»

- Кисель из кваса
- Медовый напиток
- Мед пряный
- Мед клюквенный

- Постное меню
  -
  - Рецепты для постного стола
    - Витаминный салат
    - Помидоры, фаршированные овощной смесью
    - Салат из капусты, моркови, яблок и сладкого перца
    - Салат из баклажанов
    - Гороховый суп с перловой крупой
    - Борщ с грибами
    - Густой рыбный суп
    - Борщ с кальмарами
    - Перец, баклажаны, кабачки фаршированные
    - Пельмени с грибами
    - Картофельные оладьи
- Приложения
  - Приложение 1
  - Приложение 2
  - Приложение 3
  - Приложение 4
  - Приложение 5
  - Приложение 6
  - Приложение 7
  - Приложение 8
  - Приложение 9
  - Приложение 10
  - Приложение 11
  - Приложение 12
    -
    - Хлебный суп по-крестьянски
    - Пудинг по-крестьянски
    - Запеканка из ржаного хлеба
    - Оладьи из черствого хлеба
    - Сырные хлебцы
    - Горячая закуска
    - Пирог с яблоками
    - Сухарики с чесноком
    - Яичный каравай

■ Сладкие хлебцы
○ Список литературы
○ Словарь терминов
○ Алфавитный указатель продуктов
○ Алфавитный указатель рецептов
○ Об авторах

Людмила Васильевна Антипова, Людмила Петровна Пащенко, Марина Евгеньевна Успенская
Здоровая русская кухня

Посвящается 50-летию кафедры пищевой биотехнологии и переработки животного и рыбного сырья ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный университет инженерных технологий» и печатается в рамках технологической платформы «Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания»

Известная фраза «Мы есть то, что мы едим» приобретает особую актуальность ввиду накопления новых знаний в области питания.

Вклад питания в здоровье человека трудно переоценить. По мнению специалистов, он превышает 50%, поэтому справедливы слова Гиппократа: «Пускай пища станет вашим лекарством, иначе лекарство станет вашей пищей».

Безусловно, тенденция в обеспечении здорового и безопасного питания должна стать основной в крупномасштабном производстве, общественном питании и в каждой семье. В этом смысле здоровая русская кухня приобретает особое значение и современное звучание.

Творческий коллектив составителей – почитателей русской

кухни – подготовил эту книгу для истинных ценителей рационального питания и национальных традиций, любителей красивого стола и полноценных продуктов и блюд. Весьма важно, что данные в книге рекомендации, заметки, рецепты, советы по обеспечению режима экономии, приобретению практических навыков, отбору и обработке пищевых продуктов базируются на физиологических нормах потребления организмом пищевых веществ, ориентированы на разные возможности и профессиональные интересы читателя с учетом современных знаний о роли пищи в жизни человека.

Надеемся, что с помощью этой книги вы сможете приготовить красивые, полезные и вкусные блюда, а наградой вам будет прекрасное настроение и здоровье всех ваших домочадцев.

Л.В. Антипова, Л.П. Пащенко, М.Е. Успенская, 2013 г.

В книге вы также найдете рубрики:

Важно!
Из старинных рецептов

Кто из нас не любит хорошо поесть!

Пища не только служит для построения живого механизма нашего тела, но она же приводит в движение этот механизм…

К. А. Тимирязев

Каждый день наши заботливые хозяюшки ломают голову: чем побаловать сегодня свою семью и себя? Что приготовить из тех продуктов, которые доступны нам сегодня, и как успеть управиться со стряпней в то короткое время, что остается после работы?

Вам на помощь придут авторы этой книги – сотрудники кафедры пищевой биотехнологии и переработки животного и рыбного сырья Воронежского государственного университета инженерных технологий: доктор технических наук, профессор, заведующая кафедрой Л. В. Антипова; доктор технических наук, профессор кафедры технологии хлебопекарного, макаронного и кондитерского производства Л. П. Пащенко и кандидат технических наук, доцент М. Е. Успенская.

Используя свой опыт и знания, а также старинные кулинарные книги, словари, энциклопедии, авторы предлагают множество рецептов простых, вкусных, сытных и полезных для здоровья блюд и напитков, для которых не нужно покупать слишком дорогие продукты и тратить много времени на их приготовление.

Основа этих рецептов – традиционная русская кухня.

С целью возрождения и сохранения традиций русского стола как части национальной культуры авторы представляют старинные русские кушанья, незаслуженно забытые.

В книге даются интересные и полезные советы по приготовлению, сохранению и рациональному использованию продуктов.

Предлагается информация об организации приготовления на базе современного оборудования, представленного на потребительском рынке.

Ориентированная на повседневность, книга не забывает и праздники: в ней вы найдете советы по приготовлению блюд, которые могут украсить торжественный стол. Весьма важно при этом знать правила подбора и экономного расходования продуктов с обеспечением физиологических норм и потребностей

организма.

Предлагаемая книга полезна в первую очередь для домашних хозяек, так как в ней даны рекомендации по правильному подбору, разделке, хранению сырья, а также обеспечению безвредности продуктов для здоровья человека. Расход продуктов на каждое блюдо рассчитан на 4–5 порций, т. е. на среднюю семью из 4–5 человек. Точный расход соли и специй в рецептах не указан, так как это величина непостоянная, она зависит от индивидуальных вкусовых потребностей человека. Однако солью и сахаром злоупотреблять не следует.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, а также рекомендуется при обучении специалистов в области здорового питания.

Из истории кулинарной науки

В основе современных представлений о здоровом питании должна лежать концепция оптимального питания, предусматривающая необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных (см. словарь терминов) макро– и микронутриентах, но и в целом ряде также необходимых минорных непищевых биологически активных компонентов, рацион и значение которых нельзя считать окончательно установленными.

Наука о питании, как и кулинарное искусство, имеет свою историю. У каждого народа есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола, приготовлении пищи. Эти привычки складывались тысячелетиями, в них много целесообразного, соответствующего национальным обычаям, вкусам, образу жизни, климату. Время вносит свои поправки, совершенствуются способы обработки пищи, разрабатываются рекомендации диетологов, появляются новые пищевые продукты. Искусство приготовления пищи представляет собой необычайно интересный и своеобразный раздел истории цивилизации; оно значительно старше многих других видов деятельности – ведь первые технологии – примитивная печь и приспособление для помола зерна – были изобретены 30 тыс. лет до н.э.

Наши предки постепенно учились экспериментировать с продуктами, составляли новые вкусовые сочетания. Первый сохранившийся рецепт был записан в Китае 1300 лет назад, а в Древнем Риме первые кулинарные книги появились в I веке до н.э. Рацион питания греков и римлян в эпоху античности обычно не отличался изысканностью и разнообразием. В основном он включал хлеб, каши и соусы из ячменной и пшеничной муки и мясные блюда из свинины, баранины и говядины. Вместе с тем символом роскоши, изобилия и обжорства стали древнеримские пиры, состоявшие из 7–9 перемен причудливых, дорогостоящих блюд. Древним людям уже было знакомо изысканное, а иногда даже изощренное искусство кулинарии. Родиной его была Азия, оттуда через Грецию оно пришло в Рим, а потом, постоянно изменяясь и обогащаясь, подвергаясь влиянию разных мод, подчиняясь местным традициям и вкусам, распространилось по всему миру. От итальянской кухни резко отличалась кухня древней Спарты. Спартанский обед был очень простым – горох, бобы, рожь. Однако именно такая пища давала возможность спартанцам воспитывать храбрых воинов и иметь знаменитую

спартанскую формулу – мускулы, красота и выносливость.

Средневековье в вопросах еды стало более сдержанным; внимание в основном уделялось не количеству, а качеству пищи. В XVI веке широкую известность приобрела итальянская кухня, позже, при Людовике XVI, самой изысканной в Европе стала французская кухня. Кухня при дворах королей и магнатов сыграла в определенной степени роль опытных лабораторий, где рождались новые замыслы, новые решения и новые рецепты.

Демократизация кулинарного искусства, бывшего привилегией богатых людей, протекала очень медленно. Правда, это не значит, что вне королевских дворов и замков аристократов ели плохо и невкусно. Многочисленные народные кушанья, приготовленные из обычных продуктов и очень несложным способом, уступали господским блюдам часто только своим скромным, незатейливым видом, зато бывали вкуснее и полезнее. Скромная кухня рядовых горожан, дешевая, но тоже имеющая свои переходящие из поколения в поколение традиции, как и крестьянская кухня, не раз вдохновляла великих гурманов и прославленных поваров. Большинство популярных национальных блюд ведут свое начало от народной кухни. В XIX веке в России автор «Ручной книги русской опытной хозяйки» К. Авдеева писала, что «для нас во всех отношениях здоровее и полезнее наше русское, родное, то, к чему мы привыкли, с чем свыклись, что извлечено опытом столетий, передано от отцов к детям и оправдывается местностью, климатом, образом жизни. Хорошо перенимать чужое хорошее, но своего оставлять не должно и всегда его надобно считать всему основанием». Очевидно, в стремлении организовать правильно свое питание как необходимый и важный компонент здорового образа жизни следует прислушаться и к древним канонам гигиены питания, к голосу народной мудрости.

Особенности русской кухни

Русская национальная кухня сложилась под влиянием различных природных, социальных, экономических и исторических факторов. Главной ее особенностью является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.

Русь всегда славилась своими хлебами, что нашло отражение в русской кухне. Всевозможные пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, калачи и блины известны во всем мире как традиционные русские выпечные изделия.

Обширные луга позволяли разводить молочный скот. Отсюда широкое применение продуктов животноводства – молока, творога, сливок и сметаны. С глубокой древности русские люди употребляли в пищу говядину, свинину, баранину, мясо птицы.

Огромные пространства нашей страны покрыты лесами. С древних времен человек употреблял в пищу то, что давал лес: грибы, ягоды, орехи, мед, рябчиков, глухарей, тетеревов, зайцев и т. д. Поэтому одной из характерных особенностей русской кухни является широкое использование соленых, маринованных и сушеных грибов, моченой брусники, клюквы, морошки, меда, лесных орехов и дичи. Реки и озера изобиловали рыбой и водоплавающей птицей, которые тоже стали существенной частью русского стола.

Для русской кухни характерно множество блюд из различных круп: каши, запеканки, крупеники. Причем национальное русское кулинарное искусство за многие века своего развития сумело создать замечательные образцы сочетания круп с другими продуктами (овощами, молоком, творогом, яйцами и рыбой) – каравай, тыквенник, лапшевник и др.

На Руси возделывали не только зерновые, но и овощные культуры. В русской кухне – обилие холодных овощных закусок, первых и вторых блюд, в которых используются овощи. Особенно широко применялась капуста, из нее приготовляли закуски, начинки для пирогов, варили щи. Не менее распространенными овощами в Древней Руси были огурцы, репа, брюква и редька. Причем блюда из редьки сохранили популярность до наших дней (редька тертая с квасом, с маслом, редька с медом и др.). Позднее стали широко применять и другие виды овощей – тыкву, кабачки, баклажаны, картофель, помидоры. Наряду с овощами выращивались и фрукты, особенно широко яблоки и груши, которые использовались для приготовления квасов. Характерна для русского стола такая закуска, как моченые яблоки.

Разнообразие приемов тепловой обработки продуктов – *варка, тушение, запекание и выпекание, жаренье* – является еще одной отличительной особенностью русской национальной кулинарии.

Во многом своеобразие народных блюд обусловливается особенностями русской печи, которая существует уже несколько веков. Причина долголетия русской печи в ее универсальности. Печь обогревала жилище, в ней приготовляли пищу, выпекали хлеб, сушили продукты и одежду и т. д.

Для русской печи была создана посуда особой формы, вначале керамическая (горшки), а затем и металлическая (чугуны), она определила и своеобразные приемы жаренья гусей, уток, кур, поросят – тушками, а мяса – крупными кусками, запекание окорока целиком и некоторые другие.

Приготовленные в русской печи кушанья отличались особыми вкусом и ароматом.

Еще одна особенность русской кухни заключается в том, что, используя различные продукты, народные кулинары создали множество своеобразных блюд, принесших нашей национальной кухне заслуженную славу во всем мире. О некоторых из них уже упоминалось выше. Это выпечные изделия из дрожжевого и пресного теста, блюда из круп и рыбы. Ни в одной кухне мира нет такого широкого ассортимента овощных, рыбных, мясных закусок и холодных блюд.

С глубокой древности до наших дней сохранился чрезвычайно богатый ассортимент первых блюд и, в частности, заправочных супов (щей, борщей, рассольников, солянок, похлебок и др.). В русской кухне насчитывается свыше 60 видов рецептов приготовления щей. Среди них щи кислые с мясом, рыбой, грибами, суточные, зеленые и т. д. Своеобразна и группа супов на квасе и свекольном отваре: окрошки, свекольники, ботвиньи.

Для русской кухни характерны блюда из субпродуктов: печени, языка, почек, а также использование таких приправ, как петрушка, укроп, лук, чеснок, сельдерей, хрен, горчица.

Разумеется, русская кухня развивалась не обособленно. На ее формирование влияли обширные связи и культурный обмен России с другими государствами. Так, с появлением в эпоху Петра I нового вида очага и наплитной посуды в русской кухне расширился ассортимент блюд, жаренных на сковороде (бифштексы, лангеты, шницели), которые были завезены в Россию из Германии и Голландии. В XIX веке на русскую ресторанную кухню оказала значительное влияние французская кухня, из которой были заимствованы различные соусы, прозрачные бульоны, некоторые сладкие блюда. В то же время и русская

кулинария повлияла на развитие европейской кухни.

Заимствуя блюда, русские люди применяли свою технологию их приготовления и поэтому многие кушанья приобрели свои особые характерные привкусы.

Говоря об особенностях русской кухни, стоит отметить, что ее нельзя делить на старинную и современную. В процессе исторического развития меняется рацион питания, появляются новые продукты, новые блюда. Сравнительно недавно завезенные в Европу картофель и помидоры заняли прочное место в русской кухне. Без них немыслимо теперь приготовление русских блюд. А новые экономические условия дали толчок к развитию подсобного хозяйства, что повлекло за собой расширение ассортимента и различные технологии обработки продуктов, где немаловажное значение приобретает копчение, вяление и т. п. Это требует рекомендаций не только к составлению рецептуры, но и к правильной обработке сырья, его хранению и рациональному использованию.

Дать полный перечень блюд русской кухни невозможно, поэтому остановимся на особенностях и технологии приготовления наиболее распространенных и оригинальных.

Русская кухня и рациональное питание

Говоря об особенностях русской кухни, необходимо отметить, что традиционный рацион питания впрямую зависел от природных условий, бытовой обрядности, времени года и календарных церковных праздников.

Не имея научного объяснения тому, какой пищи и сколько надо съесть, наши предки точно знали, какая пища к какой работе подходит. Пользуясь разнообразными дарами полей, лесов, рек, русский человек питался продуктами простыми, здоровыми, полезными и вкусными, получая тем самым жизненно необходимый для организма набор веществ. Позднее ученые обосновали рациональный состав и количество пищи, подтвердив тем самым сложившиеся издавна правила и обычаи русского стола.

> *Поступающие с пищей белки служат источником незаменимых и заменимых аминокислот, которые используются в качестве строительного материала в ходе биосинтеза белка у детей и взрослых, обеспечивая при этом постоянное пополнение и кругооборот белков*

Питание человека существенно влияет на его здоровье и продолжительность жизни. Оно участвует в обеспечении связи внешней и внутренней среды организма.

Сложно устроенный организм человека осуществляет координацию метаболических процессов и их нормальное протекание путем усвоения питательных веществ.

Обязательным условием поддержания жизнедеятельности организма является относительное постоянство концентраций основных питательных веществ, которые обеспечивают его энергетические потребности.

Формирование научных представлений о питании, включая механизмы пищеварения и гомеосинтеза, саморегуляции, следует считать одним из важных достижений современности. Открытие способов торможения и лечения целого ряда заболеваний спасло жизни огромного числа людей.

Полноценный рацион человека должен включать известный набор питательных веществ, среди которых белкам придается особое значение.

Аминокислоты белков служат предшественниками гормонов, порфиринов и других необходимых организму биомолекул; окисление аминокислотных радикалов вносит хотя и небольшой,

но весьма важный вклад в ежедневный суммарный расход энергии. Следует заметить, однако, что для выполнения питательных функций в организме белки неравноценны, источники и формы белковой пищи разнообразны.

Согласно современной теории питания, требования к белковой пище выполнимы лишь на базе полной информации о ее качестве, тесно связанной с химией белков.

Для нормального обеспечения связи внешней и внутренней среды организма через пищеварение и механизмы саморегуляции гомеостаза следует иметь в виду огромную роль белков в получении продуктов питания, качественные показатели которых оказывают непосредственное влияние на пищеварительный эффект в целом.

В технологии продуктов питания белки участвуют в образовании структуры, а также в формировании вкуса и цвета. Другими словами, их биологическая роль в составе пищевых продуктов, наряду с качественной характеристикой, тесно связана с функционально-технологическими свойствами, поскольку именно они определяют органолептические, структурно-механические и другие показатели качества продукта. Совокупность оценок биологических и функционально-технологических свойств белков – основа обеспечения качественного здорового питания.

Никакие другие биополимеры не могут заменить белки в воспроизводстве структуры основных элементов клетки, а также в образовании таких важнейших веществ, как ферменты и гормоны. Однако синтез белка из неорганических веществ возможен только в растительных клетках. В животном же организме белок синтезируется из аминокислот, часть которых образуется в самом организме, а часть так называемых незаменимых должна попадать с пищей. Для биосинтеза собственных белков организму человека далеко не безразличен аминокислотный состав белков пищевых продуктов. С этой точки зрения все аминокислоты, входящие в состав белков пищи, подразделяются на три группы: незаменимые, полузаменимые, заменимые.

Незаменимые аминокислоты не могут синтезироваться организмом человека из других соединений, они обязательно должны поступать вместе с пищей. Абсолютно незаменимых аминокислот восемь: *валин, лейцин, изолейцин, треонин, метионин, лизин, фенилаланин, триптофан.*

В организм человека незаменимые аминокислоты должны поступать с растительной и животной пищей.

Полузаменимые аминокислоты синтезируются в организме, но не в достаточном количестве, поэтому частично должны

поступать с пищей. К таким аминокислотам относятся *аргинин, тирозин, гистидин;* к тому же в организме детей гистидин вообще не синтезируется.

Заменимые аминокислоты синтезируются в организме в достаточном количестве из незаменимых аминокислот или других соединений. Организм может обходиться без них долгое время, если, конечно, с пищевыми продуктами поступают вещества, из которых эти аминокислоты могут синтезироваться. К ним относятся оставшиеся девять аминокислот, хотя например, тирозин образуется в организме только из фенилаланина и при поступлении в организм последнего в недостаточном количестве может оказаться незаменимым.

Биологическая ценность белков определяется наличием в них незаменимых аминокислот и степенью их усвоения. Чем ближе потребляемый белок по аминокислотному составу подходит к составу белков данного организма, тем выше его биологическая ценность.

Таким образом, аминокислотный состав белков определяет не только их биологическую функцию, но и является важным критерием в оценке их биологической ценности как компонентов пищи.

Недостаток в питании одной незаменимой аминокислоты приводит к нарушению роста и общей дистрофии. Постоянная нехватка белков в пище вызывает у детей квашиоркор. При этом заболевании отмечается задержка роста, развитие анемии, отечность тканей, дегенеративные изменения в печени, почках и поджелудочной железе. Смертность среди больных квашиоркором очень высока. Даже если они выживают, длительная недостаточность белка приводит к необратимым нарушениям их физиологических функций и умственных способностей. Недостаток какой-либо аминокислоты проявляется заболеваниями с характерными для каждого из них признаками. Например, недостаток триптофана имеет следствием нарушение функций сердца и помутнение хрусталика (катаракта); снижение уровня метионина приводит к поражению поджелудочной железы и жировой инфильтрации печени; лизина – к изменению процессов торможения в центральной нервной системе. Научно обоснованные нормы питания показывают, что количество потребленного белка в сутки должно быть на уровне 12–15% от общей калорийности рациона человека (80–100 г), в том числе 50–70% белков животного происхождения.

Следует особо подчеркнуть, что недостаток в пище хотя бы одной незаменимой аминокислоты ведет к неполному усвоению других аминокислот. Вместе с тем в опытах на животных

показано, что потребности в незаменимом фенилаланине могут быть частично заменены гомоцистеином с добавлением необходимого количества доноров метильных групп. Глутаминовая кислота снижает потребность в аргинине.

Однако 95% населения земного шара испытывает белковый дефицит, особенно в животных белках, отличающихся полным набором и сбалансированностью аминокислотного состава. Мировое производство животного пищевого белка в 4 раза меньше потребности, а в нашей стране дефицит белка составляет 1,6 млн т в год.

Анализ структуры питания населения свидетельствует об ухудшении ситуации. В последнее время отмечено снижение объемов общего потребления белка на 70%, в том числе животного – на 18%.

Создавшееся положение диктует необходимость тщательного соблюдения белковой диеты на основе рационального использования имеющихся ресурсов, максимального вовлечения в рационы питания разнообразных продуктов, комбинации которых должны сводить до минимума недостаток количества и качества белков в пище. Участвуя в формировании цвета, запаха, вкуса пищи, белки стимулируют аппетит, создают условия для нормального пищеварения.

Биологические свойства углеводов связаны с тем, что при их окислении в организме человека образуется основная часть энергии, обеспечивающей жизнедеятельность. Углеводы не являются дефицитными.

> *Жиры животного и растительного происхождения, как и углеводы, играют роль одного из основных источников энергии и образуют резерв энергетического материала.*

Жиры выполняют еще целый ряд важнейших физиологических функций: используются для построения клеточных мембран, участвуют в синтезе гормонов и гормоноподобных веществ, необходимых для развития головного мозга и зрительного анализатора, обеспечивают организм эссенциальными жирными кислотами, участвуют в транспорте жирорастворимых витаминов – A, D, E и K.

Жиры – обязательный компонент питания. Они аккумулируют различные запахи пищи, улучшают ее вкусовые свойства, тем самым дополнительно способствуя большему объему ее потребления. Они дольше задерживаются в желудке и медленнее всасываются, при этом оказывая минимальное влияние на уровень сахара и гормона инсулина в крови. Резкое

ограничение поступления жиров с пищей может привести ко многим неблагоприятным явлениям дегенеративного характера в тканях (дистрофия, ослабление иммунологической реактивности организма и т. д.).

Биологическая ценность жиров во многом определяется наличием в них незаменимых компонентов – полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) омега-3 (w-3) и омега-6 (w-6), которые, подобно аминокислотам и витаминам, не могут синтезироваться в организме и должны обязательно поступать с пищей. Физиологическая потребность для взрослых составляет: 8–10 г/сутки w-6 жирных кислот и 0,8–1,6 г/сутки w-3 жирных кислот, или 5–8% от калорийности суточного рациона для w-6 и 1–2% от калорийности суточного рациона для w-3. В полноценном пищевом рационе соотношение w-6: w-3 должно составлять 5–10:1. ПНЖК оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему здоровых людей и лиц с высоким риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, понижают уровень триглицеридов, замедляют темпы роста атеросклеротических бляшек, оказывают противовоспалительное действие и повышают умственную работоспособность.

В группу омега-3 входят три особых незаменимых жирных кислоты: альфа-линоленовая кислота, эйкозопентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК). Они составляют основу клеточных мембран, обеспечивая их гибкость, текучесть и необходимую проницаемость; регулируют поступление питательных веществ в клетку и препятствуют проникновению чужеродных организмов и соединений; существенно влияют на все процессы, протекающие в клетках, так как являются одними из главных высокоэнергетических молекул в природе. К омега-6 жирным кислотам относятся: линолевая и гамма-линоленовая, арахидоновая. Роль линолевой кислоты в обменных процессах организма обусловлена ее пространственной конфигурацией и расположением двойных химических связей. В природе существует несколько пространственных конфигураций (изомеров) этой кислоты, но только один из них способен превращаться в арахидоновую кислоту. Это нужно иметь в виду при выборе к употреблению различных масел, жиров и маргаринов, так как в процессе их производства при гидрогенизации растительных масел происходит изменения полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в результате чего они уже не могут являться предшественниками арахидоновой кислоты. Механизм действия ПНЖК омега-6 в основном связан с их влиянием на метаболизм арахидоновой кислоты, которая участвует в синтезе таких простагландинов – гормонов тканей,

которые уменьшают вязкость крови, снимают болевой синдром, способствуют уменьшению воспалительных реакций в организме, снижают тонус сосудов, т. е. позволяют организму находиться в здоровом состоянии. При дефиците незаменимых жирных кислот синтез простагландинов происходит с участием других жирных кислот, и действие этих простагландинов совершенно противоположно.

Пищевыми источниками ПНЖК служат, прежде всего, растительные масла, жирная морская рыба и морепродукты. Принято считать, что 25–30 мл растительного масла обеспечивают суточную потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах.

В пищевых продуктах жирам сопутствуют и другие вещества, относящиеся к классу липидов. Среди них особое значение принадлежит фосфолипидам. Биологическая роль фосфолипидов в организме значительна и разнообразна. В качестве непременного компонента биологических мембран фосфолипиды принимают участие в их барьерной, транспортной, рецепторной функциях и др. Эти функции мембран относят в настоящее время к важнейшим регуляторным механизмам жизнедеятельности клеток. Известно около 25 подклассов фосфолипидов, из них в продуктах питания наиболее широко представлен лецитин.

> *Минеральные соли не являются источником энергии для организма, но их значение для жизнедеятельности очень велико. Соли – необходимая составная часть (более 4% массы) всех клеток тканей. Минеральный обмен тесно связан с обменом жиров, белков, углеводов и особенно с водным обменом, так как большинство поступающих в организм минеральных веществ находится в виде водных соединений (гидратов).*

Большинство солей легко всасывается кишечником в виде неорганических солей, а также в форме сложных органических соединений и поступает в кровь. Минеральные вещества в организме могут оставаться в крови, а также задерживаться в отдельных органах и тканях.

Так, кальций и фосфор необходимы для костей, соли калия и магния – для мышечной системы сердца и всего организма, фосфор – для нервной системы, соли меди – для крови. Являясь составной частью гемоглобина крови, железо способствует снабжению тканей кислородом.

Для живого организма необходимы также особые вещества – витамины. Хотя они не являются жизненно важными, их недостаток в пище неблагоприятно отражается на общем

состоянии организма, ведет к тяжелым заболеваниям. Известно, что витамины представляют собой группу органических низкомолекулярных веществ, разнообразных по химической природе, физическим свойствам и физиологическому действию на живой организм.

В количественном отношении потребность в витаминах ничтожна по сравнению с основными питательными веществами, однако она может значительно колебаться в зависимости от интенсивности обмена веществ, связанной с различным физиологическим и функциональным состоянием организма. Индивидуальная потребность в витаминах рассчитывается с учетом пола, возраста, вида трудовой деятельности, условий быта, занятий физкультурой и спортом, климатической зоны проживания, физиологического состояния. Группа водорастворимых витаминов хорошо выводится из организма, поэтому гипервитаминозы не оказывают, как правило, сильного токсического действия, в то время как большинство жирорастворимых витаминов способно откладываться в тканях, и их передозировка вредна для организма, особенно излишнее содержание витаминов A и D.

Таким образом, белки, жиры, углеводы являются основными пищевыми веществами, используемыми организмом для пластических и энергетических целей. Содержание этих соединений вместе с водой, минеральными солями и витаминами в смешанных рационах обеспечивает жизнь, здоровье и трудоспособность человека. Анализ традиций русской кухни и современные тенденции ее развития свидетельствуют о ее широких возможностях в обеспечении не только вкусного и разнообразного, но и качественного питания, способствующего здоровью человека.

Главными требованиями, предъявляемыми к пищевым продуктам, являются их безвредность и пищевая ценность. Пищевая ценность – это свойства пищевого продукта, которые способны удовлетворить потребности человека при нормальном обмене веществ. Она складывается из питательных свойств пищевых веществ и их усвояемости. Пищевую ценность продуктов определяют путем расчета процента соответствия каждого из наиболее важных компонентов продуктов формуле сбалансированного питания (табл. 1), которая установлена для различных физиологических групп.

Таблица 1

ФОРМУЛА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Пищевые вещества	Суточная потребность
Вода, мл	1750–2200
в том числе:	
питьевая (вода, чай, кофе и т.д.)	800–1000
в супах	250–500
в продуктах питания	700
Белки, г	80–100
в том числе животные	50
Незаменимые аминокислоты, г	
валин	3–4
аргинин	5–6
аспарагиновая кислота	6
гистидин	1,5–2
гликокол	3
глутаминовая кислота	16
пролин	5
серин	3
тирозин	3–4
цистеин	2–3
Углеводы, г	400–500
в том числе:	
крахмал	400–450
сахар	50–100
Органические кислоты (лимонная, молочная и т. д.)	2
Балластные вещества (клетчатка и пектин)	25
Жиры, г	80–100
в том числе:	
растительные	20–25
незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты	2–6
холестерин	0,3–0,06
фосфолипиды	5
Минеральные вещества, мг	
железо	15
йодиды	0,1–0,2
калий	2500–5000
кальций	800–1000
кобальт	0,1–0,2
магний	300–500
марганец	5–10
медь	2

Пищевые вещества	Суточная потребность
изолейцин	3–4
лейцин	4–6
лизин	3–5
метионин	2–4
треонин	2–3
триптофан	1
фенилаланин	2–4
Заменимые аминокислоты, г	
аланин	3
молибден	0,5
натрий	4000–6000
селен	0,5
фосфор	1000–1500
фториды	0,5–1,0
хлориды	5000–7000
хром	2–2,5
цинк	10–15
Витамины, мг	
аскорбиновая кислота (C)	50–70
биотин	0,15–0,30
витамин A (различные формы)	1,5–2,5
витамин D (различные формы)	0025–0,01 (100–400 МЕ)
витамин E (различные формы)	10–20
витамин K (различные формы)	0,2–3,0
инозит, г	0,5–1,0
каротин	3,0–5,0
кобаламин (B12)	0,002–0,005
липоевая кислота	0,5
ниацин (PP)	15–25
пантотенат (B3)	5–10
пиридоксин (B6)	2–3
рибофлавин (B2)	2,0–2,5
рутин (P)	25
тиамин (B1)	1,5–2,0
фолацин (B9)	0,2–0,4
холин	500–1000
Общая энергетическая ценность, ккал	3000

Мысль об исключительной важности познания законов

усвоения пищи высказал И. П. Павлов: «Пища, которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собой жизненный процесс во всем его объеме… вплоть до высочайших проявлений человеческой натуры. Точное знание судьбы пищи в организме должно составить предмет идеальной физиологии будущего».

Известно, что в теле взрослого здорового человека, массой 70 кг, содержится около 40 кг воды, 15 кг белка, 7 кг жира, 3 кг минеральных солей, 0,7 кг углеводов. В процессе жизнедеятельности в теле человека постоянно происходят процессы обмена: одни вещества сгорают, окисляются, выводятся, а взамен нужны новые вещества, причем самого различного назначения. Подсчитано, к примеру, что за 70 лет жизни человек выпивает 50 т воды, съедает 2,5 т белка, 2,3 т жира, свыше 10 т углеводов, почти 300 кг поваренной соли.

Для осуществления нормальной жизнедеятельности организм человека нуждается не в конкретных продуктах питания как таковых, а в необходимых количествах энергии и в определенных комплексах пищевых веществ, входящих в эти продукты: белках и прежде всего незаменимых аминокислотах, углеводах, жирах, минеральных солях, микроэлементах, витаминах.

Под рациональным питанием понимают не только обеспеченность организма достаточным количеством энергии, белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и других незаменимых факторов питания, но и поступление этих веществ в определенных, сбалансированных по отношению друг к другу количествах.

Правильные пищевые рационы человека должны иметь определенный уровень калорийности, обеспечивающий в организме энергетическое равновесие. Когда энергетические затраты больше получаемых с пищей калорий, человек худеет. В тех случаях, когда приток энергии с пищей превышает энерготраты организма, неизбежно отложение жира. Избыточный вес вреден, он резко уменьшает подвижность, снижает работоспособность, ухудшает самочувствие, портит фигуру и, несомненно, сокращает срок жизни.

К сожалению, многие недооценивают вред, который приносит ожирение, и иногда полагают, что накопление жира является признаком здоровья. Говорят, что полнота вначале вызывает зависть, потом смех и наконец сочувствие.

Для регулирования энергетического содержания пищевых рационов необходима информация об энергетической ценности пищевых веществ.

Энергетическая потребность людей неодинакова и зависит от

пола, возраста, интенсивности выполняемой физической нагрузки. Необходимая суточная энергетическая потребность для девушек составляет 2100 ккал, для юношей – 2900 ккал; для взрослых мужчин – 2400–2700 ккал в зависимости от веса, для женщин – 2250–2500 в зависимости от веса. Энергетическая ценность наиболее распространенных продуктов и блюд, традиционно используемых в рецептурах и меню русской кухни, представлена в таблицах 2 и 3.

Таблица 2
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100 г ПРОДУКТА

Продукты	Энергетическая ценность, ккал
Хлебные изделия, крупы, сладости	
Батоны, булки, сухари	250 — 360
Варенье	270–295
Конфеты фруктовые	400
Крупы:	
гречневая, манная, рис	330
овсяная	380
Макаронные изделия	340
Пастила, зефир	330–350
Печенье	420
Пирожные	430
Пирожки печеные	220
Сахар	400
Халва	500
Хлеб:	
пшеничный	230
ржаной	200
Шоколад	570–600
Жировые продукты	
Жир говяжий, свиной, бараний топленый	925
Масло:	
растительное	870–930
сливочное	780
топленое	925
Маргарин молочный, сливочный	720–760
Шпик свиной	800
Мясо, рыба, яйца	
Ветчина	370

Продукты	Энергетическая ценность, ккал
Икра:	
зернистая	250
кетовая	230
паюсная	280
Колбасы (в зависимости от жирности)	160-350
Морской паптус	100
Мясо (в зависимости от жирности)	180–340
Птица	160–200
Семга, севрюга	150–180
Сосиски	200
Судак, треска, навага, окунь	60–70
Яйцо, 1 шт.	75
Молочные продукты	
Молоко (простокваша, кефир)	60
Молоко сгущенное с сахаром	320
Мороженое:	
сливочное, молочное	130–170
пломбир	220
Сливки 20%-ной жирности	200
Сметана I сорта	280
Сырки творожные сладкие	330
Сыры:	
твердые	300–350
плавленые	240
Творог:	
жирный	230
нежирный	80

Овощи, фрукты, грибы, ягоды, орехи	
Абрикосы, апельсины, лимоны	40–50
Арбуз	40
Бананы	100
Виноград	70
Грибы свежие	30
Капуста цветная, белокочанная свежая, квашеная	25
Картофель	90
Лук репчатый	50
Морковь	40
Салат, шпинат, огурцы, помидоры (свежие)	15–20
Свекла	50
Орехи (без скорлупы)	600
Ягоды (вишня, земляника, крыжовник, малина и др.)	30–50
Напитки	
Минеральная вода	0
Сладкие фруктовые воды	30–80
Хлебный квас	20–30

Таблица 3

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
Салаты, винегреты, закуски		
Бутерброд с колбасой (нежирных сортов)	360	30/100
Бутерброд с сыром	370	25/200
Винегрет	60	90/10
Грибы маринованные с луком	120	90/10
Икра баклажанная	175	100
Салат зеленый с огурцами и помидорами со сметаной	100	120/30
Салат из редиса со сметаной	140	120/30
Салат столичный	300	200
Сельдь с гарниром	230	50/125
Студень	290	200
Супы		
Бульон	90	500
Окрошка мясная	360	500

Свекольник холодный	250	500
Солянка сборная мясная	410	500
Супы молочные (крупяные, с лапшой)	400	500
Щи, борщ, овощной суп, рассольник	230–240	1500
Мясные блюда		
Бифштекс	250	75
Говядина с овощами	300	75/150
Голубцы с мясом, рисом	500	300/100
Гуляш из говядины	350	75/100
Котлеты московские	92	40
Курица отварная	130	100
Мясо отварное (говядина)	200	75
Печенка говяжья тушеная	230	75/100
Рыбные блюда		
Осетрина, севрюга, кета, горбуша с белым соусом и каперсами	210	100/50
Отварная рыба (судак, щука, морской окунь и др.)	70	100
Рыба, тушенная с овощами	220	100/100
Рыбные тефтели, тушенные в соусе	250	100/100
Филе морского окуня	140	100
Филе судака, трески, щуки припушенное	90	100
Гарниры		
Капуста тушеная (свежая, квашеная)	150–180	200
Картофель отварной	250	200/9
Картофель, жаренный с жиром	540	150/10
Каша из ядрицы	370	200/9
Макаронные изделия отварные	330	200/9
Морковь в молочном соусе	150	200
Творожные и мучные изделия		
Блинчики с творогом и сметаной	650	200/30
Блины с маслом	400	150/10

Вареники с творогом	500	200/30
Оладьи с маслом	510	150/10
Пельмени	350	200
Сырники из творога со сметаной	400/450	150/20
Сладкие блюда, напитки		
Какао	200	200
Кефир, простокваша с сахаром	200	200/20
Кисель: ягодный молочный	 150 250	 200 200
Компот	150	200
Кофе с молоком	150	200
Мусс ягодный	100	100/20
Соки ягодные, фруктовые, томатный	80	100
Чай с сахаром	50–60	200

Установить строгое соотношение между превышением энергетической ценности пищи над энерготратами и накоплением жира трудно. Тем не менее примерные подсчеты показывают, что регулярные превышения суточной калорийности пищи над энергозатратами на 200 ккал в день увеличивают количество резервного жира приблизительно на 10–20 г в день, что за год дает увеличение резервного жира на 3,6–7,2 кг. Вполне легко подсчитать, что, снижая калорийность рациона только на 200 ккал в день по сравнению с энергозатратами, возможно снижение жировых отложений в организме примерно на 3–7 кг в год.

В бытовых условиях эффективный контроль энергетического баланса может быть организован при регулярном определении массы тела, которую следует проверять не реже одного раза в неделю. Подсчет энергетической ценности суточного рациона и наблюдение за динамикой массы тела в сочетании с регулированием степени физической нагрузки сделают возможным эффективное поддержание здоровья.

Незаменимым компонентом питания, как отмечено выше, являются белки. С ними связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращение мышц, раздражимость нервов, способность к росту, размножению и даже мышлению. Связывая значительные количества воды, белки образуют плотные коллоидные структуры, определяющие конфигурацию тела.

Несмотря на то что белки составляют четвертую часть человеческого тела и около двух третей его плотного остатка, организм обладает лишь незначительными белковыми резервами. Единственным источником образования белков в организме являются аминокислоты (особенно незаменимые) пищи.

Оценивая источники пищевых белков, следует отметить, что

по количеству и качеству, с точки зрения полноценности аминокислотного состава, первостепенное значение имеют продукты животного происхождения.

С некоторыми приближениями к полноценным, сбалансированным по аминокислотному составу белкам относятся молоко, куриное яйцо, икра рыб, мозги животных и др. (табл. 4). Животные белки по своему составу ближе к белкам человека, поэтому из 100 г белка, составляющего суточную норму, 50 г должно приходиться именно на них. Однако для полного обеспечения здорового организма полноценными белками в суточный рацион человека должны входить компоненты как животного, так и растительного происхождения.

Таблица 4

СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА, г В 100 г ПРОДУКТА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г, В 100 Г ПРОДУКТА
ГОРОХ	19,7
КАРТОФЕЛЬ	1,7
МОЛОКО	5,0
МЯСО	14–20
РЫБА	12–16
СОЯ	34,0
СЫР	30,0
ФАСОЛЬ	19,6
ХЛЕБ	5–10
ЯЙЦА	10,8

Следует заметить, что универсального, отвечающего всем требованиям белковой полноценности продукта питания, в природе не существует. С этой точки зрения полезны блюда, сочетающие растительные и молочные, мясные и овощные, мясные и мучные, мучные и молочные продукты, мясные и рыбные бульоны с растительными добавками.

Основным источником жиров в питании человека являются собственно жиры – растительное и сливочное масло, свиной шпик. Жиры также содержатся в мясе животных и птиц, молочных продуктах, орехах (табл. 5).

Таблица 5
СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ В ПРОДУКТАХ, %

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА, %
ЖЕЛТОК ЯЙЦА	30–31
КАПУСТА	0,1
КАРТОФЕЛЬ	0,08–0,10
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	0,2–0,3
КУРИЦА	3–20
МОЛОКО КОРОВЬЕ	3–4
МОРКОВЬ	0,15–0,2
МУКА	1,5–2,0
МЯСО: БАРАНИНА ГОВЯДИНА СВИНИНА ТЕЛЯТИНА	 10–30 10–25 10–40 5–10
ОРЕХИ	40–60
РИС	0,5
РЫБА	0,3–1,0
САЛАТ	0,1
СЛИВКИ	20–30
СМЕТАНА	20–30

Многие думают, что калорийность и питательная ценность твердых животных жиров выше ценности жидких растительных масел, однако это неверно. Так, энергетическая ценность 1 кг сливочного масла почти на 1500 ккал ниже, чем аналогичный показатель подсолнечного масла, что объясняется содержанием в сливочном масле воды и небольших количеств белка, молочного сахара и минеральных веществ.

Разумная суточная норма потребления жиров для человека средних лет близка к 100 г, а растительных масел – к 20–30 мл.

Для людей пожилого возраста целесообразно по возможности заменять около трети животных жиров на растительные масла. Несмотря на то что человек потребляет значительно больше углеводов, чем жиров и белков, их резервы в организме невелики. Это означает, что снабжение ими организма должно быть регулярным.

Потребности в углеводах в очень большой степени зависят от энергетических затрат организма. В среднем у взрослого мужчины, занятого преимущественно умственным или легким физическим трудом, суточная потребность в углеводах колеблется от 300 до 500 г. У работников физического труда и у спортсменов она значительно выше. В отличие от белков и жиров количество углеводов в рационах питания может быть существенно снижено без вреда для здоровья.

Наиболее богаты углеводами многие растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель, в которых содержатся большие количества полисахарида – крахмала (табл. 6). Чистым углеводом является сахар. Мед, в зависимости от происхождения, содержит 70–80% моно– и дисахаридов.

Таблица 6
СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ, г В 100 г ПРОДУКТА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г, В 100 Г ПРОДУКТА
АРБУЗ	9
ВИНОГРАД	17
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	5
КАРТОФЕЛЬ	20
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	64
КРУПА МАННАЯ	70
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,5
МОЛОКО КОРОВЬЕ	4,7
МОРКОВЬ	7–8
РИС	72
САХАР	95–99
СВЕКЛА	10
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	2,8
ХЛЕБ	42–50
ЯБЛОКИ	11
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,5

Конфеты, пирожные, торты, варенье, мороженое и другие сладости являются наиболее привлекательными источниками углеводов и представляют несомненную опасность для полнеющих людей. Отличительной особенностью этих продуктов является их высокая калорийность и низкое содержание незаменимых факторов питания. Эти лакомства нередко называют «носителями пустых калорий».

Как уже отмечалось, важное значение в питании здоровых и больных людей имеют витамины, многие из которых жизненно важны для человека. На основании физико-химических свойств и характера их распространения в природных продуктах витамины принято делить на водорастворимые и жирорастворимые. К первой группе принадлежит витамин С (аскорбиновая кислота), B_1, B_2, РР, фолиевая и пантотеновая кислоты, пиридоксин и другие. Ко второй группе относятся витамины А, D, Е и К. Такое деление витаминов не случайно, оно помогает отыскать в

природе источники получения их в пище и понять, как происходит всасывание витаминов в кишечнике.

При недостатке витаминов в пище повышается утомляемость, наблюдаются слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.

> *Какой же уровень потребления сахара может считаться нормальным? Ответ на этот вопрос в каждом конкретном случае зависит от возраста, характера труда и отдыха. Потребление 80–100 г сахара в день здоровому молодому человеку, как правило, может принести только пользу. Для спортсменов, занимающихся напряженными тренировками, и для людей, связанных с интенсивным физическим трудом, эти нормы могут быть несколько повышены. Людям зрелого и пожилого возраста, а также ведущим малоподвижный образ жизни потребление сахара рекомендуется снизить до 50 г в день.*

Потребность человека в витамине А колеблется от 1,5 до 2,5 мг в день: она выше у беременных женщин (2 мг в день) и у матерей, кормящих грудью (2,5 мг в день). Витамин А – сложное органическое соединение, хорошо растворимое в жирах. Он в большом количестве содержится в рыбьем жире, в печени. Хорошим источником витамина А являются молоко и сливочное масло, особенно летом и осенью, когда животные с кормом получают большие количества провитамина А – каротина. Витамин А почти отсутствует в свином сале и растительных маслах. Выпускаемые промышленностью маргарины, как правило, обогащаются витамином А.

Большую роль в обеспечении потребности человека в витамине А играет содержащийся во многих овощах и фруктах желтый пигмент – провитамин А, получивший название каротин. Особенно богаты каротином морковь, красный перец, щавель и зеленый лук. Любопытно, что по цвету овощей можно определить содержание в них каротина. Так, в красной моркови его в 9 раз больше, чем в желтой, а в красном перце в 50 раз больше, чем в зеленом.

Следует иметь в виду, что витамин А, как и другие жирорастворимые витамины, значительно лучше усваивается вместе с жиром. Это означает, что для более полного всасывания его в кишечнике целесообразно, например, предварительно тушить продукт в масле.

Витамин B_1 (тиамин) принимает активное участие в обмене углеводов. Потребность в витамине B_1 выражается в 1,5–2 мг в

день и зависит от величины энерготрат. Подсчитано, что на каждые 1000 ккал, расходуемых организмом, в рационе питания необходимо предусмотреть 0,6 мг витамина B_1. Это означает, что человек, расходующий 3000 ккал, должен получать в день около 1,8 мг витамина B_1.

Главным источником снабжения организма витамином B_1 являются хлебные и крупяные продукты. Следует иметь в виду, что основные количества этого витамина содержатся в наружных слоях зерна, большая часть которых теряется при производстве высших сортов муки, полированного риса и других рафинированных продуктов. Поэтому хлебные изделия из муки грубого помола, и особенно отрубей, обладают более высокой витаминной ценностью. Хорошим источником витамина B_1 являются дрожжи, особенно пивные (до 5 мг в 100 г продукта). Поэтому человеку, расходующему большое количество энергии, особенно полезны дрожжевые напитки. Большое количество этого витамина содержится и в мясе, особенно в свинине.

Поскольку витамин B_1 хорошо растворим в воде и легко окисляется кислородом воздуха, в целях его сохранения следует избегать длительного вымачивания продуктов или оставления их на воздухе в размельченном виде.

Недостаточность витамина B_2 (рибофлавина) проявляется в замедлении роста, нарушениях кожных и слизистых покровов (образование трещин, язвочек в углах рта, шелушение кожи, воспаление слизистых глаз и т. д.). Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 2,5–3,5 мг в день. Хорошими источниками витамина B_2 являются молоко, творог, сыр, яйца, печень, хлеб ржаной, крупа гречневая, мясо, особенно много его в дрожжах (до 4 мг в 100 г продукта).

Витамин РР (ниацин) хорошо растворим в воде. Его недостаточность проявляется в воспалительных изменениях кожных покровов (пеллагра). Организм взрослого человека нуждается в получении с пищей 10–15 мг витамина РР в день. Удовлетворению потребностей в витамине РР способствует хорошее снабжение организма белком. Важнейшими источниками этого витамина являются хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, овощи. Особенно много ниацина в фасоли, рыбе, пивных дрожжах (до 40 мг в 100 г продукта).

> *Потребность взрослого человека в витамине С составляет 70–100 мг в день в зависимости от характера работы.*

О важности для организма витамина С (аскорбиновой кислоте) известно большинству из нас. Это вещество содержится

в основном в овощах и фруктах, в связи с чем бытует не вполне обоснованное мнение, что средством предупреждения любых авитаминозов является достаточное потребление этих продуктов.

Недостаточность витамина С проявляется в воспалении десен, повышенной ломкости и кровоточивости сосудов, понижении иммунитета.

Прекрасными источниками витамина С являются черная смородина, ягоды красного шиповника, красный перец, зеленый лук, капуста и другие овощи, ягоды и фрукты (табл. 7).

Таблица 7

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА С, мг В 100 г ПРОДУКТА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	г, в 100 г ПРОДУКТА	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	г, в 100 г ПРОДУКТА
Горошек зеленый	25,0	Перец красный (сладкий и горький)	250,0
Капуста:		Персики	10,0
белокочанная квашеная	до 20,0	Помидоры (красные)	40,0
белокочанная (нележалая)	36,0	Редис	20,0
краснокочанная	50,0	Редька	25,0
цветная	70,0	Смородина красная	30,0
Лимоны	40,0	Смородина черная	300,0
Лук зеленый (перо)	60,0	Шавель	60,0
Мандарины	30,0	Шиповник сушеный	1500,0
Морковь красная	5,0	Шпинат	50,0
Огурцы	5,0	Яблоки (антоновка)	30,0

В зимнее время большинство населения в нашей стране получает сравнительно большие количества витамина С с картофелем, а также со свежей и квашеной капустой. Хотя в картофеле в это время содержится сравнительно немного витамина С (около 10 мг % в 100 г), а в квашеной капусте менее 20 мг %, все же благодаря их суммарному потреблению количество витамина С, поступающего в организм, значительно.

При обработке овощей витамин С сравнительно быстро разрушается, поэтому важно знать правильные приемы их кулинарной обработки. Витамин С легко растворяется в воде, малоустойчив по отношению к кислороду воздуха и нагреванию.

Как уже было сказано выше, организм человека нуждается в систематическом снабжении минеральными солями. Соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора и хлора относят к макроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор необходимы в очень малых количествах и потому называются микроэлементами. Примерные потребности

взрослого человека в каждом из них можно найти в формуле сбалансированного питания (табл. 1).

При кулинарной обработке овощей не следует оставлять их надолго на воздухе очищенными и разрезанными или длительное время вымачивать в воде. Овощи надо закладывать в кипящую воду непосредственно после очистки и разрезания и варить до готовности, максимально сокращая время тепловой обработки

.

Соли натрия и калия тесно связаны с водным обменом. Ежедневно мы потребляем 7–15 г поваренной соли: 3–5 г содержится как составная часть в натуральных пищевых продуктах; 3–5 г – в хлебе и еще 3–5 г используют при кулинарной обработке и за столом для подсаливания пищи. Избыточная соль удерживает воду в организме и тем самым загружает ненужной работой сердце и почки. Особенно отрицательно сказывается излишнее потребление солей с пищей при болезнях сердца и почек.

Великолепным источником йода, фтора и ряда других микроэлементов являются морская рыба и морепродукты.

Соли калия, которые в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, обладают до известной степени противоположным эффектом. Обычно их умеренное увеличение в рационе питания (за счет овощей и фруктов) способствует улучшению деятельности сердца и нормализации водного обмена.

Очень важными компонентами пищи являются кальций и фосфор. Они образуют минеральную основу скелета, вот почему потребности в них особенно велики в период роста. Кальций необходим и для нормальной возбудимости нервной системы и сократимости мышц.

Взрослый человек должен получать с пищей примерно 0,8–1,0 г кальция в день; дети и подростки – 1–2 г, беременные женщины и кормящие матери – до 2 г. Великолепными источниками легкоусвояемого кальция и фосфора являются молоко и молочные продукты. Практически пол-литра молока или 100 г сыра удовлетворяют суточную потребность взрослого человека в кальции.

Неплохими источниками кальция являются яичные желтки и ржаной хлеб, в котором значительная часть кальция содержится в виде хорошо растворимых солей молочной кислоты.

Из микроэлементов – веществ, которые в очень малых количествах (мг и даже долях мг) абсолютно необходимы для поддержания здоровья, необходимо прежде всего упомянуть железо – важнейший компонент гемоглобина. В среднем с пищей взрослый человек должен получать ежедневно около 15 мг железа. Главными источниками железа являются мясные продукты, особенно печень и легкие, а также специализированные обогащенные продукты.

Дневная потребность человека в других микроэлементах выражается в миллиграммах и даже долях миллиграмма: цинка – 5–10, меди – 2,5, фтора – 1,0, йода – 0,2 и т. д.

При построении индивидуального рациона питания никто из нас не в состоянии подсчитать количество ежедневно потребляемых пищевых веществ. Обычно для этой цели достаточно знать основные свойства продуктов питания и те сочетания, в которых их целесообразно использовать.

Для облегчения этой задачи все разнообразие пищевых продуктов в большинстве стран принято делить на группы, отражающие как их происхождение, так и особенности химического состава.

Первая группа – молочные продукты. Многие из нас все еще недооценивают замечательные свойства молочных продуктов. Однако именно молоко почти полностью обеспечивает потребности не только детского, но и взрослого организма. В 100 мл молока содержится свыше 3 г белка, около 3–3,5 г эмульгированного легкоусвояемого жира, большое количество легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, а также витаминов A, D и B_2 (причем в летнее время содержание этих витаминов в коровьем молоке значительно выше, чем зимой). 100 мл молока дают организму около 65 калорий. Пол-литра молока в день – это более половины суточной потребности человека в животном белке и более 0,1 суточной потребности в энергии.

В правильно заквашенном кислом молоке содержатся микроорганизмы, осуществляющие молочнокислое брожение, которое тормозит развитие гнилостных микробов в толстом кишечнике человека, о чем еще в прошлом веке писал И. И. Мечников.

Очень ценными продуктами питания являются различные виды сыров и творога, в том числе и обезжиренный творог, которым многие напрасно пренебрегают. Однако именно в нем содержится наибольшее количество белка – около 17% и

сравнительно небольшое количество жира – 0,5%. Обезжиренный творог обладает низкой калорийностью (около 80 ккал в 100 г продукта), что позволяет рекомендовать его тучным людям. Кроме того, в твороге, как и в других молочных продуктах, содержатся вещества, предупреждающие развитие ожирения печени.

Различные сыры наряду с высоким содержанием белка (около 20%) отличаются не менее значительным количеством жира и представляют собой продукты высокой питательной ценности (100 г сыра соответствуют 400 ккал).

Особенно богато белком сухое молоко – около 23%. Калорийность 100 г сухого молока составляет около 450 ккал. Высококалорийным продуктом благодаря введенному в него сахару является и сгущенное молоко, содержащее в среднем 7% белка, 8% жира, 50% углеводов. В 100 г сгущенного молока содержится свыше 300 ккал.

Вторая группа – мясо, рыба, яйца. Мясо, несомненно, очень полезный продукт, главным образом благодаря высокому содержанию полноценного животного белка: в различных сортах мяса и птицы содержится от 14 до 24% белка. Помимо белка, в мясе содержится большое количество жиров, оказывающих влияние на калорийность и способствующих быстрому насыщению. Все виды мяса, особенно печень, богаты железом, а также витаминами А, B_1, B_2, B_{12}. Кроме того, в состав мяса, что тоже очень важно, входят так называемые экстрактивные вещества, которые возбуждают аппетит и стимулируют секрецию пищеварительных соков. Однако избыточное потребление мяса приводит к перегрузке организма азотистыми шлаками. Взрослому человеку, занимающемуся легким физическим трудом, при смешанном питании вполне достаточно 150–200 г мяса или мясных продуктов в день. При некоторых заболеваниях, особенно при подагре, заболеваниях почек, сердечно-сосудистой и нервной систем, мясо в таких количествах, особенно в жареном виде, противопоказано.

Биологическая ценность белков рыбы не ниже белков мяса. Но белки рыбы и многих продуктов моря несколько легче перевариваются и усваиваются в организме человека, чем белки мяса. В большинстве видов рыб, особенно пресноводных, содержится относительно немного жира, чем и объясняется невысокая калорийность рыбных продуктов по сравнению с мясными и не столь быстрое насыщение ими. Но в рыбий жир входит значительное количество витамина А, а также хороший набор незаменимых жирных кислот.

Весьма ценным и питательным продуктом, особенно для

молодых людей, являются яйца. В них содержатся лучшие по аминокислотному составу белки. В желтке яйца помимо высококачественного белка содержится большой процент жира и фосфатидов, значительное количество железа, легкоусвояемого кальция, фосфора, а также витаминов А и D.

Несмотря на относительно высокое содержание в яйцах холестерина, их не следует полностью исключать из рациона питания людей даже пожилого возраста

.

Подчеркнем, что как источники белка продукты первой и второй групп в значительной степени могут заменять друг друга. Это означает, что их следует включать в меню в эквивалентных по содержанию белка количествах и в разнообразных сочетаниях с продуктами растительного происхождения.

Для ориентировки приведем лишь некоторые данные, характеризующие содержание белка в наиболее широко потребляемых человеком продуктах первой и второй групп. Итак, здоровому взрослому человеку для получения 40–50 г белков животного происхождения можно рекомендовать съедать ежедневно 150–200 г мяса и мясных продуктов, что соответствует примерно 23–30 г белка. Практически это количество белка можно получить из одного мясного блюда, содержащего от 15 до 25 г белка, и какой-либо закуски. Так, в обычной порции котлет или тефтелей содержится 16 г белка, а в порции отварного или жареного мяса – около 20 г, в 100 г сосисок – 12 г белка. Мясное блюдо можно без ущерба заменить рыбным. Например, в порции судака содержится около 16 г такого же полноценного белка, а в более жирной севрюге – 12 г. Если съесть на завтрак или ужин 100 г сосисок или колбасы, а на обед одно мясное или рыбное блюдо, то в дневном рационе питания более чем наполовину будут удовлетворены потребности в животном белке.

Ранее говорилось о том, что в ежедневный рацион питания полезно вводить молоко и молочные продукты. При этом следует иметь в виду, что в половине литра молока (кефира) содержится около 17 г белка; в 100 г сыра – около 20 г; в 100 г нежирного творога – 16 г, в 100 г творога 9%-ной жирности – 14 г. Перечисленные продукты могут быть использованы в любой комбинации. Важно только, чтобы общее количество животного белка не было слишком низким.

Третья группа – мучные изделия, крупы, макаронные

изделия, картофель, сахар. Основное значение продуктов этой группы – снабжение организма энергией.

Особое место среди продуктов третьей группы занимает хлеб. В питании большинства народов хлеб даже в количественном отношении занимает первое место. Взрослый мужчина съедает в день около 300–500 г хлеба, а иногда при тяжелой физической работе и 800. В хлебе содержится от 40 до 45% углеводов, а это означает, что он обеспечивает около 600–1600 ккал энергии в день. Следовательно, от четверти до половины всей необходимой для жизнедеятельности энергии человек получает с хлебом.

Другие продукты этой группы также дают значительное количество энергии и могут быть рекомендованы взрослому здоровому человеку, занятому как физическим, так и умственным трудом.

Картофель не надоедает благодаря разнообразию приготовляемых из него блюд. В дневном рационе питания взрослого человека может быть около 300 г картофеля, однако в сельских местностях его едят больше. Картофель – высококалорийный продукт, поэтому его количество в рационе при склонности к полноте следует ограничивать.

Ценным продуктом третьей группы является картофель. Питательный, вкусный и дешевый, он употребляется населением многих стран в относительно больших количествах.

И, наконец, сахар, который также относится к третьей группе продуктов, является чистым углеводом.

Таким образом, общее количество энергии, которое обеспечивается продуктами третьей группы, может достигать 50–70% калорийности дневного рациона.

Четвертая группа – жиры. Дневная потребность взрослого человека в жирах составляет 80–100 г, из них немного менее трети должны составлять растительные масла. В дневном рационе жиры удовлетворяют почти треть энергетических потребностей организма человека.

Пятая и **шестая группы – овощи и фрукты.** Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов, минеральных солей (особенно солей калия), ряда микроэлементов, углеводов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов, и, наконец, в них содержатся пищевые волокна, необходимые для нормального

функционирования кишечника (табл. 8). Пищевые волокна – компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника. Наряду с термином «пищевые волокна» употребляется термин «клетчатка», но оба являются в определенной мере условными, поскольку обозначаемые ими вещества не всегда имеют волокнистое строение, а некоторые виды неперевариваемых углеводов (пектины и смолы) вполне могут растворяться в воде. Наиболее корректное название данной группы веществ – «неперевариваемые углеводы», однако в литературе чаще всего применим термин «пищевые волокна» (ПВ). Пищевым волокнам отводится особое место в рациональном питании человека, их использование одобрено организациями здравоохранения многих стран, такими как Американская ассоциация кардиологов (AHA), Европейская комиссия по функциональным пищевым продуктам (FUFOSE), Министерство здравоохранения Японии. В Российской Федерации вопросами применения пищевых волокон занимается Роспотребнадзор.

Таблица 8
СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН В ПРОДУКТАХ

Продукты	Энергетическая ценность, ккал/100 г	Содержание пищевых волокон	
		г/100 г	г/100 ккал
Зерновые, крупы, мучные изделия, орехи			
Каша гречневая	101	2,7	2,7
Каша манная	100	0,8	0,8
Каша овсяная	109	1,9	1,7
Каша перловая	135	2,5	1,9
Каша пшеничная	153	1,7	1,1
Макароны отварные	135	1,1	0,8
Орехи	650	4,0	0,6
Пшеничные отруби	165	43,0	26,1
Сухари из муки 2 сорта	323	7,0	2,2
Сушки простые	331	4,5	1,4
Хлеб бородинский	201	3,9	7,9
Хлеб зерновой	228	6,1	2,7
Хлеб из ржаной муки	200	8,0	4,0
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	240	3,2	1,3
Хлеб пшеничный из муки 2 сорта	228	4,6	2,0
Хлеб пшеничный из муки в/с	250	2,3	0,9
Овощи, бобовые, фрукты, ягоды			
Абрикосы	44	2,1	4,8
Апельсины	43	2,2	5,1
Виноград	72	1,6	2,2
Горох отварной	130	5,0	3,8
Грибы жареные	172	6,8	4,0
Изюм	281	9,6	3,4
Капуста белокочанная	28	2,0	7,1
Капуста брюссельская	35	4,2	12,0
Киви	47	3,8	8,1
Курага	242	18,0	7,4
Морковь	35	2,4	6,9
Петрушка, укроп, салат, лук зеленый	30	2,0	6,7
Помидоры	24	1,4	5,8
Свекла отварная	48	3,0	6,3
Смородина черная	44	4,8	10,9
Фасоль стручковая	16	2,5	15,6
Яблоки	47	1,8	3,8
Яблоки сушеные	253	14,9	5,9

По физико-химическим свойствам неперевариваемые углеводы подразделяют на два вида: растворимые в воде (их также называют «мягкими» волокнами) и нерастворимые (их часто называют «грубыми» волокнами). **Растворимые пищевые волокна** впитывают воду и формируют гель, понижают уровень

холестерина и сахара в крови. К ним относятся пектины, камеди, декстраны, слизи, некоторые фракции гемицеллюлозы. Пектины входят в клеточный скелет ткани фруктов и зеленых частей растений и способны в присутствии органических кислот и сахара образовывать гели. Пектин присутствует в значительных количествах в сливе, черной смородине, яблоках, персиках, абрикосах, тыкве, свекле и др. Важны сорбирующие свойства пектинов – способность связывать и выводить из организма холестерин, радионуклеиды, тяжелые металлы (свинец, ртуть, стронций, кадмий и др.) и канцерогенные вещества. Аналогичными свойствами обладают слизи и камеди. **Нерастворимые пищевые волокна** проходят через желудочно-кишечный тракт практически в неизмененном виде, адсорбируют большое количество воды, положительно влияют на моторику кишечника. К таким волокнам относятся целлюлоза, лигнин и часть гемицеллюлозы. Целлюлоза и гемицеллюлозы входят в состав клеточных оболочек и выполняют опорную функцию. Гемицеллюлозы преобладают в зерновых продуктах, а в большей части овощей и фруктов ее мало. Целлюлоза принадлежит к числу чрезвычайно распространенных в природе соединений. На ее долю приходится до 50% углерода всех органических соединений биосферы. Лигнины сообщают структурную жесткость оболочке растительной клетки, они обволакивают целлюлозу и гемицеллюлозу. Наиболее насыщенные лигнином продукты (например, отруби) плохо перевариваются в кишечнике.

> *Различные виды пищевых волокон выполняют в организме человека разные функции. Растворимые в о л о к н а лучше выводят тяжелые металлы, токсичные вещества, радиоизотопы, холестерин. Нерастворимые волокна лучше удерживают воду, способствуя формированию мягкой эластичной массы в кишечнике и улучшая ее выведение. Целлюлоза абсорбирует воду, помогает вывести из организма токсины и шлаки и регулировать уровень глюкозы. Лигнин помогает удалять холестерин и желчные кислоты, находящиеся в желудочно-кишечном тракте. Камедь и гуммиарабик растворяются в воде, создавая чувство сытости. Пектин предотвращает попадание в кровь избыточного холестерина и желчных кислот.*

Пищевые волокна не являются источником энергии. У человека они могут только частично расщепляться в толстой кишке под действием микроорганизмов. Так, целлюлоза расщепляется на 30–40%, гемицеллюлоза – на 60–84%,

пектиновые вещества – на 35%. Практически всю освобождающуюся при этом энергию бактерии кишечника используют на собственные нужды. Большая часть моносахаридов, образующихся при разложении пищевых волокон, превращается в летучие жирные кислоты (пропионовую, масляную и уксусную) и газы, необходимые для регуляции функции толстой кишки (водород, метан и др.). Эти вещества могут частично всасываться через стенки кишечника, но в организм человека поступает лишь около 1% питательных веществ, образованных при расщеплении пищевых волокон. В энергетическом обмене эта доля ничтожна, и обычно этой энергией пренебрегают при изучении энергозатрат и калорийности рационов. Лигнин, которого довольно много в клеточных оболочках растительных продуктов, в организме человека совершенно не расщепляется и не усваивается.

Пищевые волокна являются субстратом, на котором развиваются бактерии кишечной микрофлоры, а пектины также являются питательными веществами для этих бактерий. В состав нормальной микрофлоры кишечника входит несколько сотен видов бактерий. Пищевые волокна используются полезными бактериями кишечника для своей жизнедеятельности; в результате этого увеличивается количество необходимых организму бактерий, от которых напрямую зависит иммунитет. Часть условно патогенных бактерий усваивает питательные вещества с помощью биохимических процессов гниения и брожения. Пектины подавляют жизнедеятельность этих микроорганизмов, что способствует нормализации состава кишечной микрофлоры. Пищевые волокна стимулируют рост лактобацилл, стрептококков и уменьшают рост колиформ, влияют на метаболическую активность нормальной микрофлоры. При этом полезными бактериями образуются необходимые для организма человека вещества (витамины, аминокислоты, особые жирные кислоты, которые используются клетками кишечника). Пищевые волокна усиливают синтез витаминов B_1, B_2, B_6, PP, фолиевой кислоты кишечными бактериями. Пищевые волокна являются источником калия и способствуют выведению воды и натрия из организма.

Дефицит пищевых волокон в питании считается одним из многих факторов риска развития различных заболеваний: синдрома раздраженной кишки, гипомоторной дискинезии толстой кишки, синдрома функциональных запоров, рака толстой и прямой кишки, желчнокаменной болезни, атеросклероза и связанных с ним заболеваний: ожирения, сахарного диабета, метаболического синдрома, варикозного расширения и тромбоза

вен нижних конечностей и ряда других. Частота развития рака толстой кишки и дисбактериоза напрямую зависит от обеспеченности организма пищевыми волокнами.

Однако нежелательно и избыточное потребление пищевых волокон, так как приводит к брожению в толстой кишке, усиленному газообразованию с явлениями метеоризма (вздутие живота), ухудшению усвоения белков, жиров, кальция, железа и других минеральных веществ.

Замечательным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность. Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употребляют с овощами.

Овощные блюда усиливают секрецию пищеварительных желез и тем самым подготавливают пищеварительный тракт к перевариванию белковой и жирной пищи. Поэтому обед полезно начинать с овощных закусок, винегретов и салатов, а затем уже переходить к супам, борщам и пр. И надо помнить одно золотое правило рационального питания: траты организма должны быть равны энергетической ценности пищи. В среднем и пожилом возрасте, когда рекомендуется постепенное снижение калорийности дневного рациона, овощи и фрукты, особенно в сыром виде, помогают выполнению этой нелегкой задачи. Энергетическая ценность овощей сравнительно невелика, а объем значителен, поэтому чувство сытости от овощной пищи наступает даже при относительно ограниченном количестве поступающих калорий.

Таблица 9

ДНЕВНОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ПРИ НЕБОЛЬШИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Продукты	Количество, г
Животные жиры, помимо жиров, входящих в пищу	10–15
Картофель	около 300
Крупы	40
Молоко или соответствующие ему молочные продукты (кефир, творог и др.)	около 500
Мясо (мясные или рыбные продукты)	около 200
Прочие овощи	400
Растительное масло	20–30
Сахар	50–100
Хлеб и хлебные изделия	300–500
Яйца	1 шт. в 2 дня

Разнообразие продуктов и правильное их сочетание – необходимое условие рационального питания. Перечисленные шесть групп продуктов дополняют одна другую, обеспечивают организм необходимыми материалами для построения и обновления структур человеческого тела, снабжают их нужным количеством энергии, а также участвующими в регуляции физиологических процессов витаминами и микроэлементами. Ниже приведен перечень продуктов, которые мы должны использовать в рационе в количествах, отвечающих требованиям сбалансированного питания (табл. 9). Разумеется, он носит сугубо ориентировочный характер. Каждый может изменить его сообразно своим вкусам и возможностям. Важно только понять, что суточный рацион питания должен быть максимально разнообразным, в него следует включать каждый день что-либо из всех шести групп продуктов.

Функциональное питание – питание для здоровья

Необходимость использования традиционных, народных пищевых продуктов является очень важным при продвижении на российский рынок такого нового вида продукции, как функциональные пищевые продукты (ФПП). Функциональные продукты питания – это продукты питания натурального происхождения, обладающие приятным вкусом и выраженным оздоровительным эффектом для человека, удобные в использовании, предназначенные для каждодневного систематического применения и прошедшие длительные клинические испытания, имеющие подтвержденную медицинскую документацию. **Функциональные продукты питания** могут и должны являться частью ежедневного рациона. Продукты функционального питания оказывают определенное влияние на организм, например: улучшают функции иммунной защиты, предупреждают различные заболевания, контролируют физические и психические недуги. Функциональные продукты питания условно можно разделить на две группы: 1) продукты, которые изначально содержат полезные вещества и 2) продукты, обогащенные специальными добавками. К первой группе относятся, например, брокколи и помидоры, известные своими антиканцерогенными свойствами. Функциональные продукты питания из второй группы – апельсиновый сок с добавкой кальция, то есть обогащенный продукт. Известно, что апельсиновый сок сам по себе полезен. А вот с добавлением кальция он становится суперфункциональным продуктом: не только обеспечивает организм энергией и витамином С, но еще и целенаправленно укрепляет костные ткани! То есть, сохраняя «родные» полезные качества, приобретает вдобавок и новые.

Родиной понятия физиологически функциональных продуктов питания является Япония, которая в 1989 году приняла закон об улучшении питания. Новая система была направлена на то, чтобы помочь продвигать производство продуктов питания, нацеленных на решение серьезных проблем со здоровьем. Японское правительство признает функциональное питание как альтернативу медикаментозной терапии и определяет его как Food for Specific Health Use (FOSHU).

Функциональные продукты подразделяют на:

пробиотические, пребиотические и синбиотические пищевые продукты, в зависимости от используемых в составе продуктов физиологически функциональных пищевых ингредиентов (пробиотиков, пребиотиков и синбиотиков). **Физиологически функциональный пищевой ингредиент** – вещество или комплекс веществ животного, растительного, микробиологического или минерального происхождения в составе функционального пищевого продукта, обладающее способностью оказывать благоприятный эффект на одну или несколько физиологических функций, метаболических и/или поведенческих реакций организма человека при систематическом употреблении в количествах, не превышающих 50% от суточной физиологической потребности.

К физиологически функциональным пищевым ингредиентам относят физиологически активные, безопасные, имеющие точные физико-химические характеристики ингредиенты, полезные для сохранения и улучшения здоровья, для которых выявлены и научно обоснованы свойства, установлены дозировки ежедневного потребления в составе пищевых продуктов.

Пробиотик – функциональный пищевой ингредиент в виде живых непатогенных и нетоксикогенных микроорганизмов, их структурных компонентов и метаболитов, а также комплексы живых микроорганизмов (в том числе генетически модифицированные штаммы микроорганизмов и их структурных компонентов с заданными характеристиками), например, Enterococcus faecalis, E. faecium, Escherichia coli, Saccharomyces boulardii, Clostridium butyricum, определенные штаммы молочнокислых (Leuconostoc, Lactobacillus acidophilus, L. casei, L. delbrueckii subsp. bulgaricus, L. helveticus, L. fermentum, L. lactis, L. rhamnosus, L. salivarius, L. plantarum, Lactococcus, Pediococcus, Propionibacterium, Streptococcus cremoris, S. lactis, S. salivarius subsp. thermophilus,) и бифидобактерий (Bacillus subtilis, Bifidobacterium adolescentis, B. bifidum, B. breve, B. infantis, B. longum), обеспечивающие при систематическом употреблении самостоятельно или в составе пищевых продуктов оптимизацию микроэкологического статуса организма человека за счет нормализации состава и биологической активности нормальной микрофлоры пищеварительного тракта.

Пребиотик – функциональный пищевой ингредиент в виде вещества или комплекса веществ, обеспечивающий при систематическом употреблении в составе пищевых продуктов оптимизацию микроэкологического статуса организма человека за счет избирательной стимуляции роста и/или биологической активности нормальной микрофлоры пищеварительного тракта.

Основными видами пребиотиков являются: ди– и трисахариды; олиго– и полисахариды; многоатомные спирты; аминокислоты и пептиды; ферменты; органические низкомолекулярные и ненасыщенные высшие жирные кислоты; антиоксиданты; растительные и микробные экстракты и др.

Синбиотик – функциональный пищевой ингредиент, представляющий собой комбинацию пробиотиков и пребиотиков, оказывающую синергический эффект на физиологические функции и метаболические реакции организма человека.

Сведения о составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов и их количестве с учетом естественного содержания в продукте должны указываться на индивидуальной упаковке функционального продукта.

Для оценки эффективности профилактического действия и снижения риска развития распространенных заболеваний с помощью функциональных пищевых продуктов в странах ЕС и в России разработаны так называемые «биомаркеры». К ним относятся такие показатели, как индекс массы тела, измерение энерготрат, уровень гликогена в мышцах, выносливость, уровень гастроинтестинальных гормонов, например холцистокинина, степень выраженности аллергических реакций, снижение потребления пищи, кровяное давление, уровень липопротеидов низкой и высокой плотности, холестерина, гликемический индекс и уровень глюкозы натощак, уровень инсулина, состояние крипт толстой кишки, плотность костей, кинетика экскреции кальция и другие. Введение новых продуктов питания, пищевых добавок требует самого тщательного изучения, прежде всего с учетом народного опыта. Для анализа продуктового набора русской национальной кухни как сырьевой базы для формирования отечественного рынка функциональных продуктов питания мы располагаем достаточным количеством литературных источников. Известно, что на большей части территории расселения русских велось комбинированное многоотраслевое хозяйство, сочетавшее земледелие с животноводством, а иногда и с рыболовством, пчеловодством и собиранием дикорастущих грибов, ягод, орехов, меньше – трав. Состав зерновых продуктов значительно отличался по областям. Шире всего была распространена рожь (только на севере в древности она уступала место ячменю). На юге и юго-западе основным хлебным злаком была пшеница. Узкий ареал распространения имел древний сорт пшеницы – полба. Овес, просо и гречиха возделывались повсеместно. Из бобовых культур был широко распространен горох, лучше выдерживавший заморозки.

Ведущее место в питании занимали хлебные, мучные, крупяные блюда, и, следовательно, население в большом количестве получало балластные вещества, фитоэстрогены, ингибиторы протеаз, фитостерины, сапонины, обладающие антиканцерогенным, антихолестериновым, антиоксидантным действием, улучшающие пищеварение и регулирующие содержание глюкозы в крови.

Земледелие давало еще один важный продукт – растительное («постное») масло. В северной и средней полосе России это было преимущественно льняное масло, в южной части – конопляное, а позже – подсолнечное, которое с распространением подсолнечника вытеснило другие виды растительного масла. Масличные культуры являются важными источниками лецитинов, полиненасыщенных жирных кислот (омега-3 и омега-6 жирных кислот), фитостеринов. Лецитины обладают антиоксидантным, антихолестериновым и иммуномодулирующим действием; полиненасыщенные жирные кислоты – антиканцерогенным, антитромбозным действием и улучшают пищеварение; фитостерины значительно снижают уровень холестерина.

> *Традиционная пища русских в селах и городах отражала преимущественно земледельческий, главным образом зерновой характер хозяйства.*

Хлебная, мучная и крупяная пища составляла основу питания. Молочные и мясные блюда для подавляющего большинства населения были в большей или меньшей мере добавлением к ней.

Огромное значение в питании населения принадлежало репе, и только появление в середине XVIII века картофеля уменьшило ее значение.

Из овощей наибольшую роль играла капуста, которую употребляли в свежем, а большую часть года – в квашеном виде. Полезность потребления овощей из семейства капустных для здоровья общеизвестна.

Огурцы ели свежими и солили на зиму. *Свеклу* выращивали преимущественно в южнорусских областях. Широко применяли *редьку, морковь и лук*. В качестве приправы обильно употребляли *чеснок* и *хрен*, в состав которых входят сульфиды, обладающие свойствами естественных антибиотиков. Наиболее сильный из всех сульфидов – айоен (Alliin, Allicin, Ajoen) – не был определен ни в обезвоженном чесночном порошке, ни в таблетках, маслах или других экстрактах. Его прием возможен только через потребление свежего чеснока. Кроме того, доказано антимикробное действие сульфидов и их положительное влияние

на иммунную систему. В мучных и крупяных блюдах отсутствует ряд крайне важных ингредиентов – каротиноидов, глюкозинолатов, терпенов и сульфидов, которые, однако, есть в овощах. В традиционной русской кухне известно немало рецептов блюд и мучных изделий, где одновременно используются овощные и крупяные ингредиенты, такое взаимообогащение улучшает качество блюд и повышает их пищевую ценность. Национальные русские блюда – пироги с начинками из овощей и фруктов, каши с добавлением тыквы, других овощей и фруктов – содержат богатый комплекс биологически активных веществ (табл. 10) и, следовательно, отвечают требованиям, предъявляемым к продуктам функционального питания.

Таблица 10

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ПРОДУКТАХ РАСТЕНИЕВОДСТВА

Сельскохозяйственные культуры	Биологически активные вещества												
	Каротиноиды	Фитостерины	Сапонины	Глюкозинолаты	Полифенолы	Ингибиторы протеаз	Терпены	Сульфиды	Фитоэкстрогены	Балластные вещества	Ферментные продукты	Полиненасыщенные жирные кислоты	Лецитин
Зерновые		•	•		•	•			•	•			•
Крупяные		•	•		•	•			•	•			
Бобовые		•	•			•			•				
Масличные		•			•	•			•			•	•
Картофель					•	•							
Овощи	•			•	•		•	•					
Лук, чеснок			•	•	•		•	•					
Фрукты	•				•		•						

Немаловажное место в пище россиян занимали *продукты, собранные в лесу*: грибы, ягоды, орехи; из лесных ягод следует назвать малину, землянику, чернику, бруснику, на севере – клюкву, морошку, голубику. Из луговых растений дикий лук – черемшу. Использовали в пищу дикорастущие травы: щавель, крапиву, борщевик. Научно доказано антибактериальное

действие клюквенного и черничного соков. Так, при ежедневном потреблении 300 мг клюквенного сока на 58% (по сравнению с контрольной группой) уменьшается риск получить инфекцию мочевых путей.

Характерной особенностью русской национальной кухни являются квашеные, соленые и моченые продукты. Образующиеся при этом ферментированные продукты не только являются консервантами, но и способны корректировать состав микрофлоры кишечника человека. Проведенными в последние десятилетия исследованиями доказано, что от процессов микробной ферментации в толстом кишечнике зависит не только нормальное функционирование пищеварительной системы, но и состояние организма в целом. Для поддержания качественного и количественного состава кишечной микрофлоры на наиболее благоприятном для здоровья человека уровне свою положительную роль могут и должны сыграть продукты данной ассортиментной группы.

Уникальность представленных пищевых растительных продуктов позволяет говорить о больших и разнообразных возможностях их использования при производстве функциональных пищевых продуктов.

Огромно до бескрайности разнообразие русской кухни. Многие блюда ее, к сожалению, забыты. А жаль, в них было много разумного и полезного для тех, кто бережет свое здоровье и видит в правильном питании один из его источников!

Особенности питания беременных женщин

Правильное, полноценное питание – одно из важнейших условий благополучного протекания беременности и рождения крепкого, здорового ребенка. Ведь полезных питательных веществ, получаемых с пищей, должно хватать не только самой будущей маме, но и малышу. В то же время любые вредные вещества, попадающие в организм беременной женщины с пищей (и не только с пищей), воздействуют на плод куда сильнее, чем на взрослого человека. Беременная женщина, как волшебница, за время беременности создает целого человека. «Кирпичики», составляющие организм плода, не возникают ниоткуда – источником «строительных материалов» для будущего малыша являются питательные вещества из крови матери и собственные ткани ее организма. Перефразируя известное высказывание «Мы есть то, что мы едим», справедливо будет сказать, что будущий ребенок – это то, что его мама ест во время беременности. Поэтому к своему рациону в течение всего периода беременности необходимо относиться очень внимательно, чтобы своими не самыми правильными привычками в питании не навредить любимой крохе. Одним из основных правил питания для беременной женщины должно стать употребление пищи, в которой сохранено наибольшее количество неизмененных пищевых и биологически активных веществ. Отсюда – первое правило питания беременных: надо употреблять только свежеприготовленную пищу, использовать для приготовления еды самые свежие, качественные продукты, исключить из рациона копчености, консервы, острые приправы – горчицу, хрен, уксус и подобные им продукты. Желательно употреблять экологически чистые продукты, изготовленные без применения каких-либо химических добавок – консервантов, красителей, стабилизаторов и т.д.

Питание во время беременности должно быть:

• достаточным по энергии и питательным веществам (белки, аминокислоты, жирные кислоты, витамины, минеральные соли, микроэлементы);

• полноценным по заменимым и незаменимым факторам питания;

• комфортным и сохранять, по возможности, пищевые стереотипы;

• разнообразным – охватывать все основные группы продуктов;

• дополненным приемом витамино-минеральных препаратов;

• с ограниченным потреблением продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, легко усвояемых углеводов;

• с максимальным учетом индивидуальных потребностей женщины.

Во время беременности следует исключить:

• продукты, богатые аллергенами (клубника, помидоры, шоколад);

• продукты, богатые экстрактивными веществами (мясные бульоны), эфирными маслами (лук, чеснок);

• соль, специи и пряности (закусочные консервы, колбасы, сосиски);

• продукты с низкой пищевой ценностью, содержащие консерванты, синтетические красители, ароматизаторы (безалкогольные прохладительные напитки);

• алкоголь и курение.

При беременности интенсивность основного обмена возрастает примерно на 10% в сравнении со здоровыми небеременными женщинами, что обусловлено повышенным потреблением кислорода и активностью плода. В первой половине беременности рацион для женщин средней массы тела (55–60 кг), среднего роста (155–165 см) должен содержать 10 048–11 304 кДж (2400–2700 ккал), включая 110 г белка, 75 г жира и 350 г углеводов (табл. 11). Для беременных более высокого роста с большей массой тела суточный рацион увеличивается до 11 304–12 142 кДж (2700–2900 ккал).

Таблица 11

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Питательные вещества	Возможные заболевания при дефиците	Пищевые продукты	Средняя суточная потребность в первой и второй половинах беременности	
			первая половина беременности	вторая половина беременности
Белки	Задержка развития плода, снижение массы мозга, печени, сердца; риск самопроизвольных абортов, повышение перинатальной смертности, вероятность возникновения анемии	Нежирное мясо (мясо птицы) и рыбы, молоко, сыр, творог, яйца	не менее 100 г	не менее 120 г
Жиры	Влияет на массу новорожденного; содержание определенных липидов в плазме крови; существенные изменения развития нервной системы	Растительные жиры: подсолнечное, оливковое, кукурузное масло; животные жиры: сливочное и топленое масло высшего сорта; тугоплавкие: бараньe и говяжье сало	75 г	85 г
Углеводы	Избыток углеводов значительно повышает частоту внутриутробной гибели плода. При недостаточном потреблении возникает снижение уровня глюкозы в крови	Хлеб из муки грубого помола; овощи, фрукты, ягоды; соки (яблочный, сливовый, томатный); компоты из сухофруктов, кисели из свежемороженых ягод	350 г	400 г

Во второй половине беременности в связи с ростом матки и плода потребность в белках увеличивается. Белки – основной «строительный материал», необходимый плоду. Не случайно даже во время Великого поста церковь делает исключение для беременных женщин и разрешает им употреблять мясо, молоко, яйца и другие животные продукты. Поэтому количество белка в пище беременных стандартной массы и роста должно быть увеличено до 110–120 г, в том числе 60 г белков животного происхождения, до 85 г жиров и до 400 г углеводов. Энергетическая ценность увеличивается до 11 723–15 560 кДж (2800–3000 ккал), а для беременных высокого роста – до 12 560–13 816 кДж (3000–3300 ккал), включая не менее 120 г белков, 85–100 г жиров, 410–440 г углеводов. Энергетические затраты, необходимые для роста плода, постоянно увеличиваются до 30-й недели, после чего наблюдается некоторое снижение. Одним из важных показателей рационального питания беременных является нарастание массы их тела. В первые 20 недель беременности прибавка массы тела должна быть 2,5 кг из расчета по 500 г в месяц. Во второй половине беременности прибавка массы тела может составить 10 кг из расчета по 500 г в неделю. Для более точной оценки допустимой прибавки массы тела за беременность можно воспользоваться следующими данными. Для начала

рассчитать свой индекс массы тела (ИМТ) по формуле: исходную массу (кг) поделить на квадрат роста (м). Согласно полученному результату если ИМТ меньше 19,8, то масса тела считается сниженной. Если ИМТ в пределах от 19,8 до 26, то масса тела нормальная. Если же ИМТ больше 26, то масса тела избыточная. Далее с помощью таблицы 12 можно определить необходимую прибавку массы тела на определенный срок беременности.

Таблица 12

НЕОБХОДИМАЯ ПРИБАВКА МАССЫ ТЕЛА НА ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СРОК БЕРЕМЕННОСТИ

Недели беременности	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
ИМТ менее 19,8	0,5	0,9	1,4	1,6	1,8	2,0	2,7	3,0	4,5	5,4
ИМТ от 19,8 до 26	0,5	0,7	1,0	1,2	1,3	1,5	1,9	2,0	3,6	4,8
ИМТ более 26	0,5	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,0	2,3	2,9

Недели беременности	22	24	26	28	30	32	34	36	38
ИМТ менее 19,8	6,8	7,7	8,6	9,8	10,2	11,0	12,0	13,0	14,5
ИМТ от 19,8 до 26	5,7	6,4	7,7	8,2	9,1	10,0	10,0	11,0	12,7
ИМТ более 26	3,4	3,9	5,0	5,4	5,9	6,0	7,0	7,9	8,6

По сравнению с обычным рационом пища беременной женщины должна содержать значительно больше витаминов и минеральных элементов. Потребность в них в этот период настолько велика, что даже при самом сбалансированном и рациональном питании у беременной женщины часто наблюдается нехватка этих веществ, поэтому рекомендуется дополнительно принимать комплексные поливитаминные препараты (табл. 13, 14, 15).

Таблица 13

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНАХ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ЛАКТАЦИИ

Витамин	A	E	D		C	B_1	B_2	B_6	Фолат	B_{12}	PP
	МЕ	мг	МЕ	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	Мг
Беременные	1000	10	400	12,5	90	1,5	1,6	2,1	0,4	4	16
Кормящие	1200	12	400	12,5	110	1,7	1,8	2,3	0,3	4	19

Таблица 14

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ В ПИТАНИИ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ

Макроэлементы	Биологическое воздействие на организм	Возможные заболевания при дефиците витаминов или минеральных веществ	Пищевые источники	Средняя суточная потребность для беременных и кормящих		Максимально допустимая суточная доза
				беременные	кормящие	
Кальций	Образование костной ткани, формирование зубов, процесс свертывания крови, нервно-мышечная проводимость	Остеопороз, судороги (тетания)	Молоко и молочные продукты	1000 мг	1200 мг	FNB 2500 мг
Фосфор	Элемент органических соединений, буферных растворов; образование костной ткани, трансформация энергии	Нарушения роста, костные деформации, рахит, остеомаляция (см. Словарь терминов)	Молоко, молочные продукты, мясо, рыба	800 мг	900 мг	FNB 4000 мг
Калий	Важнейший компонент внутриклеточной жидкости; кислотно-щелочное равновесие, мышечная деятельность; синтез белков и гликогена	Мышечная дистрофия, паралич мышц, нарушение передачи нервного импульса, сердечного ритма	Сухофрукты, бобовые, картофель, дрожжи	2 г	2,5 г	FNB (нет данных)
Натрий	Важнейший компонент межклеточной жидкости, поддерживающей осмотическое давление	Гипотония, тахикардия, мышечные судороги	Пищевая соль	не более 3 г	не более 3 г	FNB (нет данных)
Магний	Образование костной ткани, формирование зубов; нервно-мышечная проводимость; коэнзим (кофермент) в углеводном и белковом обменах; неотъемлемый компонент внутриклеточной жидкости	Апатия, зуд, мышечная дистрофия и судороги; заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение сердечного ритма	Продукты из муки грубого помола, орехи, бобовые, зеленые овощи	310мг	390 мг	FNB 350 мг

Таблица 15

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В ПИТАНИИ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ

Микроэлементы	Биологическое воздействие на организм	Возможные заболевания при дефиците витаминов или минеральных веществ	Пищевые продукты	Средняя суточная потребность для беременных и кормящих		Максимально допустимая суточная доза
				Беременные	Кормящие	
Железо	В составе гемоглобина; в составе цитохромов, участников окислительных процессов в клетках	Нарушение эритропоэза (образования эритроцитов), анемия, нарушение роста, истощение	Бобовые, мясо, грибы, продукты из муки грубого помола	30 мг	20 мг	FNB 45 мг
Йод	Важнейший компонент гормонов щитовидной железы	Базедова болезнь, замедление развития центральной нервной системы	Рыба, устрицы, водоросли, внутренности животных, яйца	230 мкг	260 мкг	FNB 1,1 мг
Селен	Существенная часть ферментной системы — глутатионпероксидазы, защищающей биологические мембраны от повреждающего действия свободных радикалов; функции щитовидной железы	Анемия, кардиомиопатия, нарушения роста и образования костной ткани	Рыба, мясо, внутренности животных, орехи	30–70 мкг	30–70 мкг	FNB 400 мкг SCF 300 мкг
Марганец	Механизмы ферментного катализа (биокатализа)	Неизвестны	Орехи, зерна злаковых, бобовые, листовые овощи	2,0–5,0 мг	2,0–5,0 мг	FNB 11 мг

Фтор	Образование зубной эмали, костной ткани	Нарушения роста; нарушения процесса минерализации	Рыба, соя, лесные орехи	3,1 мг	3,1 мг	FNB 10 мг
Цинк	Компонент (кофактор) более чем ста ферментов; перенос двуокиси углерода; стабильность биологических мембран; заживление ран	Нарушение роста, плохое заживление ран, отсутствие аппетита, нарушение вкуса	Зерна злаковых, мясо, внутренности животных, молочные продукты	10,0 мг	11,0 мг	FNB 40 мг
Медь	Механизмы ферментного катализа (биокатализа); перенос электронов; взаимодействие с железом	Крайне редко — анемия	Печень, бобовые, морепродукты, продукты из муки грубого помола	1,0–1,5 мг	1,0–1,5 мг	FNB 10 мг
Молибден	Бобовые, злаковые	50–100 мкг	50–100 мкг	FNB 2 мг SCF 0,6 мг	0,5–0,1 мг	50–100 мкг
Хром	Углеводный обмен	Изменение уровня глюкозы в крови	Мясо, печень, яйца, помидоры, овсяные хлопья, кочанный салат, грибы	30–100 мкг	30–100 мкг	FNB (нет данных)

Беременной женщине нужно внести изменения в режим питания. Увеличиваясь, матка начинает сдавливать внутренние органы, в том числе желудок и кишечник, поэтому будущей маме **есть нужно часто и понемногу**. Перейдите с обычного трехразового питания на 4–5-разовое в первой половине беременности и на 5–6–7-разовое во второй. При этом рекомендуется распределить продукты между приемами пищи так, чтобы в первой половине дня на завтрак и обед употреблять преимущественно мясо, рыбу и крупы, а вечером – молочные и растительные продукты. Последний прием пищи должен быть не менее чем за два часа до сна.

Необходимо обращать внимание и на сбалансированность пищевых ингредиентов в рационе (табл. 16).

Таблица 16

ПРИМЕРНЫЙ ПРОДУКТОВЫЙ НАБОР БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН НА ОДИН ДЕНЬ

(во второй половине беременности)

Наименование продуктов	Количество продуктов, г
зелень	30–50
капуста	100
картофель	200
кефир	200
кондитерские мучные изделия (булочка, печенье)	100
крупы, макаронные изделия	60
масло растительное	25
масло сливочное	15
молоко	250
морковь	100
мясопродукты	100
рыбопродукты	100
сахар	40
свекла	100
сметана	30
творог нежирный	170
помидоры и другие овощи	200
фрукты, ягоды или сок	200
хлеб пшеничный	100
хлеб ржаной	100

Важное место в рационе будущей мамы занимают молочные продукты, особенно полезны нежирные молочные и кисломолочные продукты. Творог рекомендуется обезжиренный или кальцинированный, так как содержание белка в нем около 17%. В твороге много так необходимого для плода метионина, а азотистых веществ, увеличивающих нагрузку на печень и почки, в нем меньше, чем в мясе.

Кисломолочные напитки – незаменимый продукт для беременной женщины. Они способствуют повышению иммунитета, прекрасно нормализуют двигательную активность и микрофлору кишечника. Чрезвычайно полезны кисломолочные

напитки, обогащенные пробиотической микрофлорой, в том числе бифидо: бифидокефир, бифилайф, бифидоряженка и др.

В них добавляют от 2 до 5 штаммов бифидобактерий. Не менее полезны пахта и сыворотка, так как содержат большое количество аминокислот, обладающих выраженными липотропными свойствами (метионин, цистин и др.), и восполняют недостаток белка в организме при беременности. Биологические свойства белков пахты особенно усиливаются благодаря комплексу присутствующих в ней витаминов (А, B_1, B_2, B_6, B_2, Е, РР) и минеральных веществ, в том числе всех микроэлементов, имеющихся в цельном молоке.

Рыба – один из важнейших продуктов питания беременной, содержащий полноценные белки (в среднем 17–19% в съедобной части) с хорошо сбалансированным составом аминокислот. Морепродукты, к которым относятся мидии, морской гребешок, креветки, крабы, трепанги, кальмары, морская капуста (ламинария) и некоторые другие, также принесут большую пользу во время беременности. Эти продукты содержат мало жира и являются источником полноценных белков, а по содержанию микроэлементов намного превосходят мясо животных. В частности, мидии содержат в два раза больше белка, чем куриное яйцо, и усваиваются значительно лучше, чем свинина, говядина или баранина. Мясо крабов, креветок, кальмаров очень богато кроветворными веществами.

Что же касается мяса и мясных продуктов, то беременной женщине достаточно съедать в сутки около 100 г мяса. При этом предпочтение нужно отдавать мясу кролика, телятине, нежирной птице, нежирной свинине.

Ежедневный рацион беременной женщины должен включать 15–30 г сливочного масла, 30–80 г сметаны или сливок и 25–30 мл растительных масел (предпочтительнее нерафинированных). Жиры повышают калорийность и вкусовые качества пищи, способствуют поступлению в организм жирорастворимых витаминов (А, Р, Е). Растительное масло (подсолнечное, кукурузное) помимо незаменимых полиненасыщенных жирных кислот содержит витамин Е. Полезны для беременных сложные углеводистые продукты, содержащие в своем составе растительную клетчатку. Ею богаты хлеб из муки грубого помола, гречневая и овсяная каши, разнообразные овощи и фрукты – картофель, капуста, свекла, морковь, яблоки, ягоды, арбузы, чернослив, богатые, кроме того, также минеральными веществами и витаминами. Во второй половине беременности лучше использовать бессолевой хлеб из пшеничной или ржаной муки (в 100 г такого хлеба содержится только 52 мг натрия –

против 300–400 мг в обычном хлебе), булочки с пониженной кислотностью, булочки и хлебцы с морской капустой вместо соли. Достаточное потребление овощей и фруктов (600–700 г) способствует устранению запоров, нередко возникающих при беременности, и нормализации функции печени.

Грибы как продукт питания иногда сравнивают с овощами, на которые они похожи по калорийности и содержанию воды. Называют их и «лесным мясом», так как химический состав грибов близок к продуктам животного происхождения. Грибы очень богаты азотистыми веществами, особенно белками. Содержание белковых веществ в грибах значительно выше, чем во многих овощах, а в сушеных белых грибах белков больше, чем в мясе, в их состав входят почти все важнейшие аминокислоты – лейцин, тирозин, гистидин, аргинин. Замечательны они тем, что требуют меньше затрат пищеварительных соков на расщепление, чем животные продукты, и легко всасываются в кишечнике.

Грибы содержат жировые вещества и, в частности, много лецитина, присутствующего обычно в продуктах животного происхождения. Усвояемость жиров в грибах достигает 95%. В грибах имеется гликоген, также присущий только животным организмам. Несмотря на то что углеводов грибы содержат меньше, чем овощи, усвояемость их высока. Грибы довольно богаты витаминами B_1, B_2, E, PP, содержат, хотя и в небольших количествах, витамины A и C. Но более всего грибы богаты никотиновой кислотой, особенно моховики, в которых на 100 г абсолютно сухого вещества содержится 322 мг этого витамина – столько же, сколько и в говяжьей печени. Из минеральных веществ в грибах много фосфора и калия. В частности, грибные «залежи» фосфора втрое больше, чем овощные, а из животных продуктов по этому показателю их можно сравнить с рыбой. Включают они и такие необходимые для человека микроэлементы, как цинк, медь и марганец. По содержанию цинка грибы вообще не знают себе равных в растительном мире. Грибы содержат экстрактивные и ароматические вещества, повышающие их вкусовые качества и усиливающие выделение желудочного сока. По своему стимулирующему влиянию на секрецию пищеварительных желез грибные отвары превосходят овощные и не уступают мясным.

Особенности питания детей дошкольного и школьного возраста

В Российской Федерации принята возрастная периодизация детского населения, разработанная с учетом двух факторов: биологического и социального, учитывающего особенности обучения и воспитания. При этом социальное деление на возрастные группы в основном не противоречит биологическому. Соответственно выделены:

1. Ранний возраст: грудной – от рождения до 12 месяцев и преддошкольный – от 1 года до 3 лет.
2. Дошкольный возраст – от 3 до 7 лет.
3. Школьный возраст: младший – от 7 до 11 лет, средний – от 11 до 14 лет.
4. Подростковый возраст – от 14 до 18 лет.

Рациональное питание ребенка является основой его правильного роста и развития. Полноценная пища способствует сохранению здоровья, правильному умственному и физическому развитию, повышает сопротивляемость организма. Первые два года жизни ребенка особенно важны, так как оптимальное питание в течение этого периода способствует уменьшению заболеваемости и смертности, снижению риска хронических заболеваний и общему лучшему развитию.

Значительную часть питания детей в возрасте 6–23 месяцев составляет грудное молоко или заменяющая его молочная смесь, являющаяся важным источником энергии и питательных веществ. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей ребенка в возрасте 6–12 месяцев и одну треть энергетических потребностей ребенка в возрасте 12–24 месяцев. В состав грудного молока входят незаменимые аминокислоты, которые незаменимы и по названию, и по своей сути, – с их помощью происходит правильное развитие мозга, зрения, также они влияют на рост ребенка; белок – прекрасно усваивается; жиры – идеальные, потому что легко и полностью перерабатываются в организме, помогают развиваться нервной системе и вырабатывать организму малыша собственный иммунитет; углеводы – без них минеральные вещества будут плохо усваиваться, без них невозможно нормальное функционирование кишечной системы; минеральные вещества, а также витамины и другие компоненты формируют мышечную ткань, кости и зубы, активно защищают ребенка от стрессов, инфекций и прочих

неприятностей. Ребенку, питающемуся материнским молоком, не страшны кишечные инфекции, так как в состав грудного молока входят вещества, защищающие малыша от различных заболеваний и усиливающие его иммунитет. Кроме того, в нем достаточно витаминов и минеральных веществ, полностью соответствующих потребностям растущего организма. Но, к сожалению, не всегда у женщины есть возможность кормить ребенка грудью. Конечно, эти причины не всегда объективны. Но все-таки существует ряд обстоятельств, при которых возникает необходимость перевода ребенка на искусственное питание.

Для искусственного вскармливания должны использоваться только современные адаптированные детские молочные смеси отечественного или зарубежного производства. Цельное натуральное коровье и козье молоко использовать недопустимо. Это же относится к неадаптированным молочным смесям. Адаптированными молочными смесями называют пищевые смеси в жидкой или порошкообразной форме, изготовленные на основе коровьего молока, молока других сельскохозяйственных животных, предназначенные для использования в качестве заменителей женского молока. Они максимально приближены к материнскому молоку по химическому составу, и цель их – полное удовлетворение физиологических потребностей детей первого года жизни в пищевых веществах и энергии.

> *Перевод ребенка на искусственное вскармливание особенно в первые месяцы жизни для него небезразличен. Это своеобразный «метаболический стресс». Поэтому большое внимание должно уделяться правильному выбору «заменителей» женского молока. Должны быть учтены индивидуальные особенности ребенка – состояние его здоровья, уровень физического развития и аппетит.*

Существует несколько типов адаптированных смесей. Одни предназначены для детей первых 6 месяцев жизни. Это так называемые адаптированные «начальные» смеси. Далее идут «последующие» молочные смеси – адаптированные или частично адаптированные (частично приближенные к составу женского молока) смеси на основе коровьего молока, молока других сельскохозяйственных животных. Они предназначены для вскармливания детей старше 6 месяцев жизни в сочетании с продуктами прикорма. Очень важно при выборе смеси учитывать индивидуальную переносимость продукта ребенком, внимательно читать информацию, указанную на этикетке, и тщательно изучить не только данные о сроках годности и производителе, но и посмотреть, для какого возраста предназначена эта смесь.

Сегодня на российском рынке представлены современные высококачественные детские молочные смеси, например: «Энфамил 1» и «Энфамил 2», «Энфамил Премиум», «Симилак Плюс» 1 и 2 (США), «Фрисолак», «Фрисомел», «Фрисопре» (Голландия), «Нан», «Нестожен» (Швейцария), «Семпер Беби-2» (Швеция), «Мамекс-2 плюс» (Дания), «Беби» (Словения), «Бона», «Валио Тупели», «Пилти» (Финляндия), «Нэнни» (Россия) и др. В ряд сухих пресных смесей вводятся пробиотики: бифидо– и лактобактерии, являющиеся основной физиологической флорой кишечника ребенка («Агуша-GOLD 1», «Агуша-GOLD 2», «Нутрилак Бифи», «НАН 1», «НАН 2», «НАН Гипоаллергенный 1», «НАН Гипоаллергенный 2» и «ХиПП 2» и т.д.). Кроме сухих адаптированных молочных смесей существуют аналогичные им по составу как пресные, так и кисломолочные жидкие продукты. Их использование имеет несомненные преимущества: они уже сразу готовы к употреблению, исключается неправильная дозировка порошка, гарантировано качество используемой воды. Однако их производство налажено только в европейской части России. К числу жидких адаптированных смесей относятся ацидофильная смесь «Малютка», «Бэби-милк», «Агуша». Отличительными чертами жидких адаптированных смесей являются стерильность, более легкое использование, гарантия сохранения химического состава смеси. Хочется обратить внимание родителей на то, что на рынке существует множество лечебных смесей, которые могут применяться только по назначению врача. Лечебные смеси бывают нескольких видов: для недоношенных детей, для детей с расстройствами пищеварения, с лактазной недостаточностью, с непереносимостью белков коровьего молока, для детей с фенилкетонурией.

В первые 2–4 недели жизни малыша обычно рекомендуется использовать только пресные смеси, а с **1–1,5 месяца** возможно сочетание пресной смеси с кисломолочной.

Примерно **в возрасте 6 месяцев** потребности ребенка в энергии и питательных веществах начинают превышать тот уровень, на котором они могут быть удовлетворены грудным молоком, и становится необходимым введение прикорма, если нет никаких медицинских противопоказаний. Пищеварительная система малыша уже достаточно окрепла, чтобы усваивать не только мамино молочко, но и более твердую и густую пищу. Несмотря на это, главным в питании 6-месячного малыша должно оставаться грудное вскармливание. Каждый новый продукт нужно вводить постепенно, через 10 дней после введения предыдущего. В питании ребенка **7 месяцев** можно включать однокомпонентные молочно-крупяные каши, вареное и

измельченное говяжье мясо, кефир, творожок. Питание малыша в **8 месяцев** дополняется многокомпонентными кашами, супами на мясном бульоне, постепенно увеличивается и количество мяса. Филе нежирной отварной рыбы рекомендуется включать в рацион ребенка с **10 месяцев**. К **12 месяцам** питание детей становится более разнообразным за счет введения блюд из овощей, фруктов, творога, кефира, круп, мяса, рыбного филе, молока, хлеба, но кормить малыша наравне со взрослыми нельзя. Некоторые продукты по-прежнему могут навредить здоровью ребенка. В питании ребенка все еще должно присутствовать материнское молоко, если есть возможность продолжать грудное вскармливание.

Разумный план питания детей до года помогает пищеварительной системе ребенка правильно сформироваться; именно от основ, заложенных в первый год жизни, во многом зависит дальнейшее пищевое поведение. Важно, чтобы питание ребенка первого года жизни было регулярным: принятие пищи в определенное время помогает установить режим сна и отдыха, что делает малыша более спокойным и уравновешенным.

Многочисленными исследованиями установлено, что организм детей нуждается в сбалансированности основных компонентов пищи, например, *оптимальным считается соотношение между белками, жирами, углеводами 1:1:4 (или 1:0,8:3,54), между растительными и животными жирами 3:7, между кальцием и фосфором 1:1, между белками и витаминами 1:1000.* Особенно большое значение в рационах питания детей отводится белкам. Потребность в белках складывается из затрат на компенсацию потерь азота и рост.

Известно, что недостаток белка существенно сказывается на состоянии организма. Так, у детей при белковой недостаточности замедляется рост и умственное развитие, нарушаются костеобразование, кроветворение, обмен жиров и витаминов (возникают гиповитаминозы), снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, к тому же сами заболевания протекают с осложнениями.

Белки, содержащиеся в продуктах для детского питания, должны обеспечивать потребность организма в незаменимых аминокислотах в соответствии с данными таблицы 17.

Таблица 17

ПОТРЕБНОСТЬ В АМИНОКИСЛОТАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ (МГ/КГ/СУТ)

Аминокислота	Дети в возрасте 2 лет, мг на 1 кг массы тела	Школьники в возрасте 10–11 лет, мг на 1 кг массы тела
Валин	38	33
Изолейцин	31	30
Лейцин	73	45
Лизин	64	60
Метионин+ цистин	27	27
Треонин	37	35
Триптофан	12,5	4
Фенилаланин + тирозин	69	27

Вместе с тем следует указать и на отрицательное влияние избытка белка в питании. Из-за реакционной способности белков организм переносит их избыток гораздо труднее, чем многих других пищевых веществ, например жиров и углеводов. Особенно чувствительны к избытку белков маленькие дети. При этом усиливается работа пищеварительного аппарата, страдают в первую очередь печень и почки, так как печень перегружается от чрезмерного количества поступающих в нее аминокислот, а почки – от выделения повышенного количества продуктов обмена белков. Длительный избыток белков в питании вызывает перевозбуждение нервной системы и способствует развитию болезни обмена веществ. Оптимальная норма потребления белка для детей составляет 4,0 г на 1 кг массы тела. Рациональное соотношение животных и растительных белков от 60:40 до 50:50 (в среднем 55:45). При этом белки в определенном соотношении должны сочетаться с другими пищевыми веществами – жирами, углеводами. Рекомендуемые нормы потребления основных пищевых веществ, энергии, витаминов, минеральных и других биологически активных веществ для детей в соответствии с возрастом представлены в таблицах 18, 19.

Таблица 18

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Показатели (в сутки)	Возрастные группы										
	0–3 мес.	4–6 мес.	7–12 мес.	От 1 года до 2 лет	От 2 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
								мальчики	девочки	юноши	девушки
Энергия и пищевые вещества											
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800	2100	2500	2300	2900	2500
Белок, г	–	–	–	36	42	54	63	75	69	87	75
* в том числе животный (%)	–	–	–	70		65	60				
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	–	–	–	–	–	–	–	–
% по ккал	–	–	–	12							
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60	70	83	77	97	83
Жир, % по ккал	–	–	–	30							
ПНЖК,% по ккал	–	–	–	5–10						6–10	
– ω-6 % по ккал	–	–	–	4–9						5–8	
– ω-3 % по ккал	–	–	–	0,8–1						1–2	
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261	305	363	334	421	363
Углеводы, % по ккал	–	–	–	58							
в том числе сахар, % по ккал				< 10							
Пищевые волокна, г	–	–	–	8		10	15	20			

Витамины										
Витамин С, мг	30	35	40	45	50	60	70	60	90	70
Витамин B_1, мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,3		1,50	1,3
Витамин B_2, мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5
Витамин B_6, мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин, мг	5,0	6,0	4,0	8,0	11,0	15,0	18,0		20,0	18,0
Витамин B_{12}, мкг	0,3	0,4	0,5	0,7	1,5	2,0	3,0			
Фолаты, мкг	50		60	100	200		300–400		400	
Панто, мг	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0		3,5		5,0	4,0
Биотин, МКГ	–			10	15	20	25		50	
Витамин А, мкг рет. экв	400			450	500	700	1000	800	1000	800
Витамин Е, мг ток экв	3,0		4,0		7,0	10,0	12,0	12,0	15,0	15
Витамин D, мкг	10,0									
Витамин К, мкг	–			30	55	60	80	70	120	100
Минеральные вещества										
Кальций, мг	400	500	600	800	900	1100	1200			
Фосфор, мг	300	400	500	700	800	1100	1200			
Магний, мг	55	60	70	80	200	250	300	300	400	400
Калий, мг	–	–	–	400	600	900	1500		2500	
Натрий, мг	200	280	350	500	700	1000	1100		1300	
Хлориды, мг	300	450	550	800	1100	1700	1900		2300	
Железо, мг	4,0	7,0	10,0			12,0		15,0	18,0	
Цинк, мг	3,0		4,0	5,0	8,0	10,0	12,0			
Йод, мг	0,06			0,07	0,10	0,12	0,13	0,15		
Медь, мг	0,5		0,3	0,5	0,6	0,7	0,8		1,0	
Селен, мг	0,01	0,012		0,015	0,02	0,03	0,04		0,05	
Хром, мкг	–	–	–	11	15		25		35	
Фтор, мг	1,0	1,0	1,2	1,4	2,0	3,0	4,00		4,0	

♥ Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете на г/кг массы тела.

♥♥ Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

Таблица 19

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ ПОТРЕБЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПИЩИ С УСТАНОВЛЕННЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Показатель	Величины потребления в зависимости от возраста детей, мг/сутки			
	0–12 месяцев	1–3 года	4–6 лет	7–18 лет
Витаминоподобные соединения:				
Инозит	30–40	50–60	80–100	200–500
L-карнитин	10–15	30–50	60–90	100–300
Холин	50–70	70–90	100–200	200–500
Флавоноиды (за счет фруктов и овощей), мг	–	–	–	150–250
в том числе катехинов	–	–	–	50–100

Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птицы (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка. В соответствии с рекомендациями Института питания РАМН методы технологической обработки при производстве продуктов детского питания должны обеспечивать максимальное сохранение биологической ценности продуктов при соблюдении самых строгих санитарно-гигиенических условий производства на всех стадиях, а также высокие органолептические показатели качества готового продукта.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети дошкольного возраста должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт и др.), а также с учетом того молока, которое используется для приготовления каши или других молочных блюд.

К высокобелковым молочным продуктам относятся: свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, а также твердые сыры, в том числе плавленые.

Все молочные продукты также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора.

Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей сливки и сметана, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а также в качестве подливы к сырникам и вареникам.

Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но, соответственно, в большем количестве.

Для мясных блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используются также мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты – печень, язык, мозги, вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина. Из мясных продуктов рекомендуются молочные сосиски и вареные колбасы (докторская, диетическая, молочная). Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В.

Очень полезным продуктом является рыба, особенно нежирные сорта морских и речных рыб – судак, треска, хек, морской окунь. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым.

В меню детей мясо или рыба включаются ежедневно. В течение недели ребенку можно готовить четыре-пять дней блюда из мяса и два-три дня – из рыбы. Если мясо и рыба даются в один день, их порции уменьшают.

Красная и черная икра, а также рыбий жир обладают высокой питательной ценностью. Все виды икры богаты белком, жиром и жирорастворимыми витаминами А и D, особенно много этих витаминов в рыбьем жире. Кроме того, в рыбьем жире содержатся очень полезные для детей полиненасыщенные жирные кислоты.

Конечно же, икру можно иногда давать детям, но не слишком много и часто, так как в ряде случаев у детей она вызывает аллергию.

Что касается рыбьего жира, то его можно использовать только по назначению врача, так как он содержит витамины А, D и полиненасыщенные жирные кислоты в достаточно высокой

концентрации, его дозируют как аптечный препарат.

Большое значение в питании детей имеют яйца, так как они содержат много высокоусвояемых питательных веществ: белки усваиваются на 96–97%, жиры – на 95%. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, D, Е и группы В, фосфатиды и различные минеральные вещества и микроэлементы. Однако, несмотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, так как они способны вызывать аллергические реакции. *Яйца используют только в круто сваренном виде или в виде различных блюд (омлет с молоком или свежими овощами, салаты с яйцом, сырники и т. д.).*

Из жировых продуктов рекомендуются сливочное и растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое). Сливочное масло является ценным источником витамина А, а растительные масла – витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот (которых мало в сливочном масле). Поэтому *все масла лучше использовать в натуральном виде* (а не для жаренья): сливочное – в бутербродах и готовых блюдах (каша, пюре), растительные – в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах.

Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. Белка в них содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола, так как он богаче белком, витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. Кроме хлеба, детям рекомендуются и другие хлебобулочные изделия: бублики, баранки, сушки, сухари.

Крупы и макаронные изделия также являются основным источником углеводов и меньше – белков. В питании детей трех-четырехлетнего возраста используются рис, гречка, овсяная и манная крупы. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком.

Бобовые растения (горох, фасоль, соя, бобы) – высокобелковые продукты, но они мало используются в детском питании из-за наличия в их составе так называемых антиалиментарных факторов, вызывающих пищеварительный дискомфорт – вздутие кишок, урчание, изжогу. Но благодаря современной технологии обработки методом предварительного проращивания зерна из солода, гороха или сои изготавливаются новые продукты для детского питания с хорошими вкусовыми и пищевыми свойствами. К ним относятся продукты экструзии в виде сухих завтраков и кондитерских изделий (печенье «Котигорошко», кексы и др.). Эти продукты обладают

антиаллергенными свойствами и могут заменить те продукты животного происхождения, к которым чаще всего возникает аллергия.

Сахар и кондитерские изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед, если ребенок переносит его. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать их часто детям не следует.

Нельзя давать на ночь детям сладости, так как кислота, образующаяся в полости рта после сладостей, способствует кариесу зубов.

Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов – глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов.

У детей в связи с их высокой подвижностью потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита . Нельзя также разрешать пить много воды во время приема пищи.

В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре, в зимнее время можно давать наряду с натуральными плодами консервированные соки и пюре, компоты и другие заготовки.

В рационах ежедневно надо предусматривать салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, помидоров и других, к мясным и рыбным блюдам в качестве гарнира следует отдавать предпочтение не макаронным и крупяным изделиям, а овощам в виде отварного картофеля или пюре (картофельное, свекольное, морковное), тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше.

Очень важно в питании детей соблюдать правильный питьевой режим, согласующийся с режимом приема пищи.

Заполняя емкость желудка и разбавляя пищеварительные соки, вода способствует снижению аппетита и нарушению процессов пищеварения. В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежекипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай. Можно также рекомендовать быстрорастворимые чаи из экстрактов трав – фенхеля или ромашки, которые способствуют улучшению деятельности кишечника и обладают успокоительным действием.

> *Высокобелковую пищу (мясную, рыбную) дети должны получать в первой половине дня, так как она долго переваривается в желудке, а во второй – более легкую (молочно-растительную, углеводную).*

Существенные изменения в жизни и питании ребенка связаны с обучением в школе. Школа – это трудное многолетнее испытание для ребенка. И в первую очередь ему понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания. В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей – направить эти предпочтения в сторону здорового питания. Фактический рацион питания ребенка-школьника во многом зависит от того, какие навыки здорового питания родители успели привить своим детям. Ведь именно в школьном возрасте начинается повальное увлечение детей фастфудом, а у девочек-старшеклассниц – еще и нездоровыми диетами для снижения веса.

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Дети школьного возраста имеют определенные особенности анатомического строения, функционирования физиологических систем и течения обменных процессов. Так, у детей основной обмен в 1,5–2 раза выше, чем у взрослых. Суточная потребность ребенка в энергии на 1 кг массы тела в возрасте 6–9 лет составляет 80 ккал, или 335 кДж; 10 лет – 13–75 ккал, или 314 кДж; 14–17 лет – 65 ккал, или 274 кДж. Взрослый человек затрачивает в сутки на 1 кг массы тела 45 ккал, или 188 кДж. Поэтому у молодого организма более повышенные требования к основным ингредиентам пищи.

> *Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с бурным ростом организма и интенсивной жизнедеятельностью детей. Очень часто это происходит в основном за счет потребления большого количества продуктов с высоким*

содержанием жира и сахара, что может привести к развитию в будущем ожирения, кариеса, гиповитаминозов, а также дефициту микронутриентов.

У детей и подростков в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста всех основных систем: нервной, сердечно-сосудистой, головного мозга, опорно-двигательной (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростков, напряжение обменных процессов, которое с возрастом постепенно снижается. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей. В настоящее время в состоянии здоровья школьников преобладает увеличение удельного веса имеющих хроническую патологию и уменьшение числа относительно здоровых детей. К сожалению, в структуре заболеваний школьников стали чаще встречаться заболевания ЖКТ, почек, болезни обмена веществ, да и близорукость и сколиоз стали частыми спутниками наших детей. Нерационально построенные нагрузки, несбалансированное питание могут привести к ухудшению здоровья и обострениям уже имеющихся хронических заболеваний.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро– и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды. Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллект, состояние работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

Школьники, получающие правильное питание – ежедневный полноценный, сытный завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, кто пренебрегает утренней трапезой. Кроме этого, регулярное питание, соблюдение режима питания – это прежде всего профилактика заболеваний пищеварительной системы. Это факт, научно доказанный специалистами в области питания. Первый урок – это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно

происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы рукой подать. Кроме того, не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от домашнего завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше иммунитет, они реже пропускают занятия. *Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из двух основных элементов: фруктов – источника витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки; зерновых и молочных продуктов.* Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга – глюкоза. Поэтому *в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки.* Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов или большой нагрузки это просто необходимо. Витамин B_6 диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе: помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых, а также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, дополнительных занятий. *Школьник должен получать пять приемов пищи в день, из них три – с горячим блюдом.* Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок. Можно рекомендовать режимы питания для школьников, обучающихся в первую и вторую смену, указанные в таблице 20. Причем в первую половину дня лучше предлагать продукты, наиболее богатые белком, а на ужин в основном молочно-растительные блюда. Режим поможет выработать у ребенка здоровые привычки питания: есть регулярно, в строго определенные часы, небольшими по объему порциями.

Для соблюдения этого требования и обеспечения белковой полноценности питания следует ежедневно включать в рацион школьника 500 мл молока, 40–50 творога, 10–15 сыра, 40–60 рыбы, 140–220 г мяса, одно яйцо.

В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника будет отличаться по своему химическому составу (калорийность, количество белков, жиров, углеводов и др.). При оценке сбалансированности белков в питании школьников нужно исходить из того, что общее количество белков должно составлять не менее 14% суточной энергетичности, причем белки животного происхождения должны составлять не менее 60% общего (суточного) количества. Этим набором продуктов можно полностью удовлетворить потребность растущего организма в белках при условии поступления достаточного количества белков растительного происхождения. В школьном возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых аминокислотах. Ряд из них наравне с витамином А относится к факторам роста – это лизин, триптофан и гистидин, поэтому важно, чтобы в рационе школьника были их источники – мясо, рыба, яйца, творог, сыр, кальмары, бобовые.

Таблица 20

ТИПОВЫЕ РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Время обучения в школе (смена)	Часы приема пищи	Вид и место
Первая	7 ч 30 мин — 8 ч 11–12 ч 14 ч 30 мин — 15 ч 30 мин 19 ч — 19 ч 30 мин	Завтрак дома Горячий завтрак в школе Обед дома (или в школе — для учащихся групп или школ продленного дня) Ужин дома
Вторая	8 ч — 8 ч 30 мин 12 ч 30 мин — 13 ч 16 ч — 16 ч 30 мин 19 ч 30 мин — 20 ч	Завтрак дома Обед дома (перед уходом в школу) Горячее питание в школе (полдник) Ужин дома

Наибольшую биологическую ценность в питании детей имеют молочные белки. В них содержится кальций, который легко усваивается организмом и используется для пластических целей. В связи с этим молоко является обязательным, не подлежащим замене продуктом питания школьников. Белки молока – казеин и лактоальбумин – ни в каких других продуктах питания не встречаются. Казеин связан с кальцием и фосфором и представляет казеинфосфаткальциевый комплекс, обладающий высокой биологической активностью. Лактоальбумин является наиболее ценным белком, в котором сконцентрировано значительное количество триптофана. Эта аминокислота – высококачественный ростовой фактор, играющий важную роль в синтезе тканевого белка. Третий белок молока – глобулин – представляет собой комплекс веществ, являющихся в организме источником антител, выполняющих защитную функцию. Молочный жир находится в состоянии эмульсии и включает биологически ценные ненасыщенные жирные кислоты, в том

числе и арахидоновую, а также жирорастворимые витамины. В молоке содержится молочный сахар (лактоза) – единственный его углевод. Лактоза нормализует состав полезной кишечной микрофлоры и благоприятно влияет на развитие некоторых молочнокислых бактерий, угнетающе воздействующих на гнилостные микроорганизмы. Молоко – ценный источник минеральных солей, в том числе легкоусвояемых кальция и фосфора. Оно содержит такие микроэлементы, как кобальт, медь, цинк, йод, алюминий, исключение составляет железо (его мало). В молоке в небольшом количестве представлены все известные витамины, содержание их зависит от сезона, кормов, породы скота, периода лактации и прочих факторов. В нем имеется ряд ферментов (протеаза, амилаза, каталаза, фосфатаза), которые являются биологическими катализаторами и играют важную роль в пищеварении. В питании школьников следует широко применять различные продукты, получение которых основано на молочнокислом брожении, – творог, сметану, сыры, кефир, ацидофильное молоко, аэрин, йогурт, простоквашу и т. д. В результате жизнедеятельности молочнокислых бактерий в молоке образуются витамины B_1, B_2 и ферменты. Микроорганизмы, содержащиеся в молочнокислых продуктах, создают в кишечнике кислую среду и подавляют жизнедеятельность гнилостных и патогенных бактерий. Большое значение в питании школьников имеет творог. Он содержит до 14–18% белка. Творог богат кальцием и фосфором, кроме того, в нем значительное количество незаменимых аминокислот, в частности метионина, обладающего липотропным действием. В рацион школьников необходимо вводить сыры, содержащие белки высокой биологической ценности (20–23%), жиры (до 30% и более) и, что особенно важно, кальций и фосфор, находящиеся в оптимально сбалансированных соотношениях.

Важную роль в питании детей играют сложные белки – фосфопротеиды, источником которых являются яйца (желтки). Фосфопротеиды необходимы для нормального формирования и функционирования центральной нервной системы. Поэтому в рацион нужно включать ежедневно одно яйцо.

Основным источником полноценных белков в питании школьников являются мясо и мясные продукты, белки которых усваиваются в организме на 96–98%. В рациональном питании школьников надо использовать говядину второй категории, нежирную свинину, баранину, более богатые белками. Из птицы рекомендуются куры и индейки, так как их мясо отличается высоким содержанием фосфора и железа, более нежное и лучше усваивается.

Из субпродуктов следует использовать печень, сердце, почки, мозги, язык и пр. Субпродукты являются источником полноценных белков, в них много фосфора, железа, витаминов, особенно группы В.

Блюда из субпродуктов нужно вводить в рацион школьников не менее двух раз в неделю. В меню можно включать колбасные изделия (вареные нежирные сорта). Они содержат до 13,7% белков, имеют хорошие вкусовые качества и могут разнообразить рацион.

Рыба и рыбные продукты так же, как и мясо, богаты полноценными белками. Однако в рыбе в 4–5 раз меньше соединительно-тканных белков (в основном коллагена). Аминокислотный состав белков в ней близок к аминокислотному составу мяса животных. Кроме того, они отличаются высоким содержанием метионина и включают значительное количество аминокислот, являющихся ростовыми факторами, – триптофана, лизина, аргинина.

В рационе школьников можно использовать и нерыбные продукты моря – кальмаров, крабов, креветок и пр. Они являются источником полноценных белков, а по наличию микроэлементов намного превосходят мясо животных.

Важную роль в питании школьников играют белки растительного происхождения, которые в сочетании с белками животного происхождения создают активные в биологическом отношении аминокислотные комплексы, обеспечивающие внутритканевый синтез.

Для удовлетворения потребностей организма в незаменимых аминокислотах целесообразно применять комбинации пищевых продуктов по принципу взаимного дополнения лимитирующих биологическую ценность аминокислот. Например, молочный белок наилучше сочетается с белком зерновых, хлебных продуктов. Поэтому большое значение имеет введение в рацион школьников молочных каш, в которых белок молока, очень богатый лизином, восполняет природный недостаток этой аминокислоты в зерновых продуктах. Молочные каши широко используют в школьных завтраках. При приготовлении мучных изделий необходимо шире применять обезжиренное молоко и сыворотку. Выгодными в обеспечении сбалансированности аминокислот являются различные мучные изделия с творогом, мясом, рыбой.

Потребность детей школьного возраста в жирах такая же, как и в белках, т. е. соотношение белков и жиров составляет в среднем 1:1. Значение жиров в питании школьников многообразно: они используются для пластических целей,

особенно для построения нервной ткани и тканей мозга, являются растворителями витаминов А, D и Е, обеспечивая наиболее полное их усвоение. Кроме того, некоторые жиры сами служат источниками этих витаминов, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот. Отрицательное влияние оказывает и избыток жиров. При этом нарушается обмен веществ, ухудшается использование белков, отмечается расстройство пищеварения, создается угроза развития ожирения.

При недостаточном поступлении жиров ослабляются защитные механизмы, дети становятся более восприимчивыми к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным, гриппу и пр.

Из жиров животного происхождения в рационы школьников включают в основном молочные (сливочное масло). На их долю должно приходиться 60–80% общего количества жиров. Не рекомендуется использовать говяжий, бараний, утиный и гусиный жиры. Они угнетают секрецию пищеварительных соков, длительное время задерживаются в желудке и кишечнике, ухудшают усвоение прочих компонентов пищи.

В питании школьников необходимо использовать и растительное масло, которое должно составлять 10–20% общего содержания жиров в рационе в зависимости от возраста. По количеству полиненасыщенных жирных кислот (50–80%) растительные масла относятся к жирам высокой биологической ценности. Жировые продукты составляют половину жиров в рационе школьников. Вторая часть приходится на так называемые скрытые жиры, т. е. жиры, входящие в состав всех продуктов. В последние годы отмечается тенденция увеличения квоты жиров в питании детей и подростков. Немалую роль в этом играют скрытые жиры в составе различных изделий, включая хлебобулочные и кондитерские. Для уменьшения количества жиров в рационе в целях профилактики ожирения у детей производят различные жировые продукты с пониженной энергетичностью и высокой биологической ценностью (например, сливочное масло 50%-ной жирности и пр.). Снижению содержания жиров в рационе способствуют также обезжиренные или маложирные молочные продукты, обогащенные рядом биологически активных веществ (молоко «Школьник», аэрин, творог, сыры с малым содержанием жира и т. д.). Большие

возможности для рационализации жирового питания имеет маргариновая продукция. Маргарин может быть создан с любой заданной жирнокислотной формулой и для любых технологических целей. В рационах школьников старшего возраста количество маргаринов может составлять до 15% общего содержания жиров. Высокие пищевые и вкусовые достоинства жировых продуктов могут быть утрачены в процессе хранения или нерациональной кулинарной обработки. Возможно образование продуктов окисления полиненасыщенных жирных кислот, часть из которых в определенных концентрациях оказывает неблагоприятное воздействие на организм. Поэтому в рацион школьников необходимо вводить растительные масла в сыром виде, прекрасно сочетающиеся с овощами в различных салатах.

Таким образом, сбалансированность жира в питании школьников должна быть следующей: жиры обеспечивают 30–33% энергетической ценности рациона, квота растительных жиров – 10–20, соотношение жирных кислот – 10% полиненасыщенных, 30 – насыщенных и 60% – мононенасыщенных.

Детям свойственна большая подвижность и, следовательно, требуется значительный расход энергии, а углеводы являются основным источником энергии для мышечной деятельности.

Потребность в углеводах у детей зависит от возраста и энергетических затрат организма. Интенсивный рост ребенка связан с усиленным потреблением энергии для синтетических процессов, особенно для синтеза белка. Углеводов в питании школьников должно быть в четыре раза больше, чем белков и жиров, 280–400 г в сутки. Важное значение имеют легкоусвояемые углеводы (моно– и дисахариды), имеющиеся в сахаре, меде, варенье, кондитерских изделиях, овощах и фруктах. Источником их можно считать и молоко, которое содержит сахар-лактозу. Рекомендуемое количество сладостей следует давать после еды. Они являются специфическим пищевым раздражителем, нормализующим тонус нервной системы. Основная потребность в углеводах должна покрываться за счет крахмала, содержащегося в хлебе, крупах и картофеле. Поэтому в детском питании предусматривается большое количество хлебобулочных изделий (300–400 г) и круп (до 35 г) в день.

Вместе с тем преимущественно углеводное питание приводит к существенным нарушениям обмена веществ и снижению

устойчивости организма против инфекций. При этом наблюдается отставание в росте и общем развитии детей, ожирение, склонность к гнойничковым заболеваниям, развитие кариеса зубов.

Сбалансированность углеводов в рациональном питании школьников должна быть следующей: крахмал – 75%, легкоусвояемые углеводы – 20, пектиновые вещества – 3, клетчатка – 2% общего количества углеводов. На долю углеводов должно приходиться 55–60% суточной энергетической ценности рациона.

Клетчатка играет важную роль в стимулировании перистальтики кишечника, нормализации полезной кишечной микрофлоры. Пектиновые вещества подавляют размножение гнилостных бактерий в кишечнике, способствуют выведению токсических веществ из организма.

У школьников в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой повышена потребность в витаминах. Недостаточное потребление их в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на общем физическом развитии, выносливости, успеваемости, препятствует формированию здорового жизненного статуса, способствует нарушению обмена веществ, возникновению хронических заболеваний.

Для обеспечения детского организма витаминами необходимо включать в рацион самый широкий ассортимент продуктов. Так, источником витаминов С и Р являются фрукты, ягоды, овощи; витаминов группы В – зерновые, дрожжи, мясо, субпродукты, рыба, яйца, молоко; А – печень говяжья, свиная, трески, сливочное масло, куриные яйца и т. д.

Особенно велика опасность витаминного дефицита в школьном возрасте, так как в этот период происходит дальнейшая дифференциация центральной нервной системы, перестройка гормональных систем, продолжаются интенсивный рост и развитие детей. Недостаточность витаминов особенно сказывается в период напряженных учебных занятий и весенних экзаменов, снижая работоспособность, внимание, сосредоточенность и успеваемость учащихся.

Обследования, проведенные в различных регионах, выявили у большей части детей школьного возраста недостаточное поступление витаминов с пищей (не соответствующее возрастной норме), особенно в зимне-весенний период. Поэтому наряду с

оптимизацией структуры питания важным является регулярный прием поливитаминных препаратов.

Потребность в витамине С должна удовлетворяться также путем дополнительной С-витаминизации пищи. Проводить ее рекомендуется в зимне-весенний период. Улучшение витаминной обеспеченности возможно также за счет более широкого введения в рацион школьного питания продуктов, обогащенных витаминами.

Питание школьников должно включать необходимый комплекс минеральных солей. Значение их в развитии и жизнедеятельности организма многообразно. Они являются обязательной составной частью крови, гормонов, ферментов, используются для построения костной, мышечной, нервной и прочих тканей, участвуют в процессах обмена веществ, поддержании необходимого осмотического давления в клетках и пр.

Особенно важное значение для детей имеют кальций и фосфор – основные структурные компоненты скелета. Усвояемость организмом кальция зависит от источника поступления и соотношения его содержания с фосфором. Наиболее благоприятные соотношения кальция и фосфора школьников 1:1,2 или 1:1,5.

Оптимальная сбалансированность кальция и фосфора отмечается в молоке и молочных продуктах, хорошая – в плодах и овощах, но кальций содержится в этих продуктах в небольшом количестве, что уменьшает значение овощей как его источника. Неблагоприятное соотношение кальция, фосфора, магния в хлебе и мясе снижает его усвояемость. Источниками фосфора в питании школьников являются яйца, сыр, мясо, рыба, овсяная крупа, орехи, бобы и пр.

Для нормального развития растущего организма необходимо поступление достаточного количества магния. Он участвует в обмене веществ, оказывает влияние на сократительную функцию кишечника, желчеобразование. Потребность организма в магнии удовлетворяется главным образом за счет крупяных и мучных изделий.

Немаловажное значение имеет обеспечение рациона школьников минеральными веществами, принимающими участие в кроветворении (железо, медь, кобальт, марганец, кальций). Железо и медь содержатся в мясе и субпродуктах (особенно в печени, почках, яичном желтке). При правильном, смешанном, рациональном питании обеспечивается потребность организма в большинстве минеральных веществ, в том числе и в микроэлементах.

Рацион питания детей должен быть максимально разнообразным, питательным, аппетитным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели – не более 2–3 раз. Завтрак для школьников должен быть обязательным. Желательно предлагать утром горячее блюдо (творожная запеканка, молочная каша или мясное блюдо), содержащее достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих расходов энергии. Обед должен состоять из первого горячего блюда, мясного или рыбного блюда с гарниром, лучше из овощей. Нельзя забывать и о необходимости свежих овощных салатов. На ужин детям лучше предлагать легкие молочно-растительные блюда, молочные или овощные (табл. 21).

Таблица 21

ПРИМЕРНОЕ 3-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1-й день	2-й день	3-й день
Завтрак		
Яичница с колбасой Салат капустный Кофе с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты	Молочная каша Тертая морковь Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром Свежие фрукты	Ленивые вареники Помидор или огурец Чай с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты
Второй завтрак (в школе)		
Каша пшенная с тыквой Салат морковно-яблочный Молоко	Котлета с картофельным пюре Свежий огурец с зеленым луком Кефир	Рыбный рулет с тушеными овощами Икра баклажанная с зеленым луком Кефир
Обед		
Тертая редька со сметаной Куриный бульон с клецками Курица с рисом Свежие фрукты, отвар шиповника	Салат из свежей капусты Суп молочный с вермишелью Жареная рыба с овощным гарниром Фруктовый сок	Сельдь с отварной свеклой Щи кислые с бобами Бефстроганов с гарниром (картофелем, или макаронами, или гречкой) Компот
Ужин		
Творожная запеканка Тертая морковь Молоко или кефир Свежие фрукты	Овощное рагу Яйцо «в мешочек» Молоко или кефир Свежие фрукты	Молочная каша Омлет с яблоками Молоко или кефир Свежие фрукты

Способ приготовления пищи также оказывает влияние на здоровье. В питании детей необходимо использовать те способы приготовления пищи, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (это отваривание, запекание, тушение).

Для детей, дополнительно занимающихся спортом, правильно подобранный рацион питания приобретает еще большее значение. Он должен содержать достаточное количество белка (из расчета 2,5 г на килограмм массы тела в зависимости от

количества и качества физических нагрузок). В среднем школьникам 10–13 лет количество белка можно увеличить до 120 г в сутки, подросткам 14–17 лет – до 140 г. Жировой компонент в рационе таких школьников увеличивать не рекомендуется, исключение – занятия зимними видами спорта. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих незаменимые жирные кислоты, необходимые детскому организму. Их не стоит подвергать термической обработке, лучше употреблять, добавляя в овощные салаты. В рационе спортсмена их количество должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. Трудноусвояемые тугоплавкие жиры (бараний, свиной, говяжий) лучше ограничить или исключить из рациона. При занятиях спортом большое значение имеют легкоусвояемые углеводы, за счет которых необходимо восполнять интенсивные потери энергии. Но организм спортсмена нуждается также в достаточном количестве сложных углеводов (различные овощные блюда, крупяные гарниры и т.д.). Они должны составлять 65–75% от общего количества углеводов. Режим питания школьника-спортсмена отличается от режима обычных детей, частота приема пищи – 4–5 раз в день. Если тренировки проводятся утром, калорийность завтрака должна быть повышена до 35% от общей калорийности рациона, если занятия проводятся в вечерние часы, то повышается калорийность ужина. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует. Пищевой рацион спортсменов должен включать большой ассортимент фруктов и овощей как основного источника витаминов и микроэлементов. При составлении рациона нужно учитывать, что потребность в витаминах при занятиях спортом возрастает в 1,5–2 раза.

Особенности питания спортсменов

Особенность разработки дневных пищевых рационов для профессиональных спортсменов и людей, занимающихся непрофессиональным спортом, распределение пищи в течение суток зависит от вида спорта, интенсивности физической нагрузки, периодов и этапов подготовки, объема и характера тренировочных и соревновательных нагрузок, климатических условий, индивидуальных особенностей спортсменов (пол, возраст, масса тела и т.д.). Режим питания должен согласовываться с планом тренировок. Время приема пищи – постоянное, при этом пища лучше усваивается и переваривается. Длительность перерывов между приемами пищи не должна быть больше 6 часов. Пищу нужно принимать за 1–1,5 часа до тренировки и за 2–2,5 часа до соревнований, горячую – через 30–40 мин после спортивных нагрузок. Распределение суточного пищевого рациона по энергоценности при равномерной спортивной нагрузке в течение дня зависит от плана тренировочных занятий (двухразовые или трехразовые тренировки в день), при этом соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно сохраняться на уровне 15:30:55, а для тех, кто занимается скоростными и силовыми видами спорта, составлять 13:24:61. Примерное распределение суточного рациона питания по энергетической ценности представлено на рис. 1.

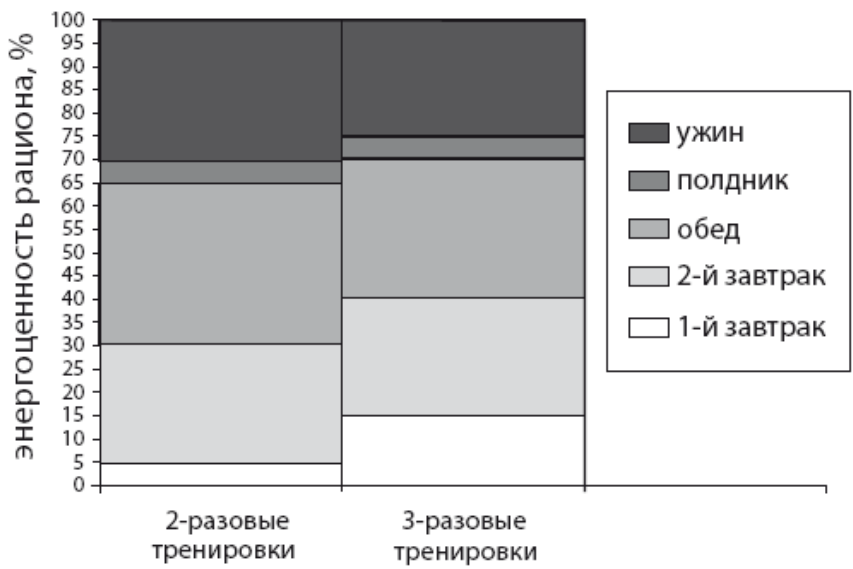


Рис. 1. Распределение суточного рациона питания

спортсменов по энергетической ценности

Основную часть углеводов (64%) должны составлять сложные (крахмал) и 36% – простые (сахар). После соревнований следует употреблять пищу, богатую углеводами (глюкозой, фруктозой), способствующими быстрому образованию гликогена в мышцах и печени, улучшающими питание сердечной мышцы. Основными источниками углеводов в меню должны быть изделия из цельного или близкого к нему зерна, овощи, фрукты и ягоды. Анализ фактического питания спортсменов разной квалификации показывает, что недостаток свежих овощей и фруктов по количеству и по ассортименту – наиболее типичная ошибка питания. Физиологически правильным при организации питания спортсменов следует считать свободный выбор свежих овощей и фруктов в течение всего дня. В таком случае большое количество этих продуктов не оказывает нежелательных эффектов на органы пищеварения, не приводит к расстройствам и увеличению объема желудка и кишечника.

Большое значение имеет качественный состав пищи спортсменов. Рацион спортсмена должен иметь не только необходимую энергетическую ценность, но и содержать повышенное количество углеводов, поскольку только углеводы могут подвергаться анаэробному распаду и давать много энергии в единицу времени. Жиры и белки окисляются лишь аэробно и при выполнении интенсивных нагрузок используются ограниченно.

Содержание белков должно быть значительным (16–20% от всей калорийности) в рационе представителей силовых видов спорта в связи с активным развитием мускульной силы. В период наращения массы спортсмену необходимо потреблять около 2 г белка на 1 кг массы тела в день, в некоторых случаях эту цифру можно доводить до 3 г. В качестве источников незаменимых аминокислот лучше всего употреблять мясо, рыбу, птицу, яйца, молочные продукты, сыры, орехи и бобовые культуры, однако самым ценным считается белок молочной сыворотки.

Жиры также являются необходимым компонентом рациона спортсменов и могут составлять до 30% общей калорийности, при этом 80–85% жиров должно быть животного происхождения, а 15–20% растительного.

Из минеральных элементов при занятиях спортом повышается потребность в фосфоре, железе и магнии. Необходимость фосфора при этом обусловлена работой мышц (скелетных, сердечной), а фосфор входит в состав АТФ – конденсатора энергии в организме. Поэтому у спортсменов потребность в фосфоре повышается в 1,5–2 раза. Повышенное содержание в пище железа способствует усиленному образованию миоглобина, являющегося резервуаром кислорода в мышцах, а также гемоглобина, транспортирующего кислород ко всем тканям организма. Потребность в железе у спортсменов повышается примерно на 20%. Необходимость в магнии обусловлена его ощелачивающими свойствами и участием в образовании катализаторов некоторых реакций расщепления углеводов. В связи с большими потерями хлоридов с потом при интенсивных занятиях спортом суточная норма поваренной соли во время тренировок и соревнований может быть увеличена в 1,5–2 раза. Пища, принимаемая перед тренировками, должна быть высококалорийной, малообъемной, хорошоусвояемой, с преобладанием полноценных белков, содержать в достаточных количествах углеводы, фосфор, витамин С.

В первые 3–4 дня после длительных, напряженных тренировок нужно уменьшить содержание жиров и увеличить количество продуктов, содержащих метионин, холин, полиненасыщенные жирные кислоты.

Таблица 22

СРЕДНИЕ ВЕЛИЧИНЫ ЭНЕРГОЗАТРАТ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Группа	Вид спорта	Энергозатраты, ккал	
		мужчины	женщины
I	Шахматы, шашки	2800–3000	2600–3000
II	Акробатика, гимнастика (спортивная, художественная), конный спорт, легкая атлетика (барьерный бег, метание, прыжки, спринт), настольный теннис, парусный спорт, прыжки на батуте, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, санный спорт, стрельба (лук, пулевая, стендовая), тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание	3500–4500	3000–4000
III	Бег на 400, 1500 и 3000 м, бокс, борьба (вольная, дзюдо, классическая, самбо), горнолыжный спорт, плавание, многоборье легкоатлетическое, современное пятиборье, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, водное поло, регби, теннис, хоккей с мячом, шайбой, на траве)	4500	4000–5000
IV	Альпинизм, бег на 10 000 м, марафон, ходьба спортивная, биатлон, велогонки на шоссе, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, коньки (многоборье), лыжные гонки, лыжное двоеборье	5500–6500	5000–6000

Дни соревнований в жизни спортсмена – время наивысшей нервно-эмоциональной и физической нагрузки. Естественно, что в

такие дни строго выверенный рацион и режим питания чрезвычайно важны и должны неукоснительно соблюдаться.

Требования к рациону и режиму питания сводятся к следующему:

• Не принимать новых пищевых продуктов. Все продукты и способы их приема должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Нововведения способны сдвинуть установившееся равновесие в обмене веществ организма и привести к изменению спортивной формы в нежелательную сторону. Спортсменам должно быть заранее известно, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Пища должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

• Избегать перенасыщения во время еды. Есть часто, понемногу и только ту пищу, которая легко усваивается.

• Гарантия готовности к соревнованиям – нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается либо снижением объема и интенсивности тренировок за неделю до соревнований, либо увеличением потребления углеводов. Возможно сочетание того и другого.

• Увеличивать содержание углеводов в рационе и снижать физические нагрузки, создавать запасы гликогена, столь необходимые для выполнения соревновательной работы. Однако надо помнить, что при этом может увеличиться и масса тела. Например, если в 2 раза увеличены запасы гликогена в организме, то при объеме мышечной массы в 30–35 кг произойдет прибавление в массе тела на 1600–1800 г. Это обусловлено тем, что в мышцах 1 г гликогена связывает примерно 3 г воды.

• Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

Увеличивать потребление углеводов необходимо постепенно, в течение недели до соревнования. В этой связи уместно рассмотреть такой диетический прием, как «тайпер», или «суперкомпенсация гликогена». За неделю до ответственного старта спортсмену дают истощающую физическую нагрузку; одновременно из его рациона удаляются продукты, содержащие углеводы (хлеб, макаронные изделия, крупы, сахар). Рацион в этот период должен быть белково-жировым, и желательно, чтобы он включал продукты с большим содержанием клетчатки – огурцы, капусту, салат, шпинат, которые необходимо тщательно пережевывать. На фоне белково-жирового рациона в течение трех дней проводятся достаточно интенсивные тренировки. Затем в оставшееся время спортсмена переводят на богатый углеводами

рацион, одновременно интенсивность нагрузки снижается до предела. Этот рацион должен включать различные продукты, содержащие крахмал гликогена, а также сладости, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ) углеводно-минеральной направленности и обязательно фрукты и овощи. Следует подчеркнуть, что при проведении тайпера нужно обращать внимание на индивидуальные особенности его протекания. Так, у спортсмена при белково-жировом рационе могут появиться расстройство желудка, тошнота. Эффект от воздействия тайпера достигается в течение суток. Важно только соблюдать очередность и правильность диеты и физических нагрузок. Если есть возможность, то тренировки в период углеводного рациона можно не проводить совсем. Тайпер получил в практике спорта широкое применение, особенно при тренировках на выносливость. Необходимо, однако, помнить, что впервые такую схему питания нужно проводить в менее ответственной ситуации, чем, например, на этапе соревновательной подготовки. Кроме того, наблюдения за спортсменами показывают, что не всегда и не во всех случаях достигается положительный эффект (как правило, лишь в 50–60% случаев). Вероятно, это связано с индивидуальными особенностями обмена веществ и энергообеспечения организма спортсменов.

Таблица 23

ПОКАЗАТЕЛИ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЭНЕРГИИ И ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА 1 КГ МАССЫ ТЕЛА

Вид спорта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Гимнастика, фигурное катание	2,5	1,9	9,75	66
Легкая атлетика: спринт, прыжки	2,5	2	9,8	67
Марафон	2,9	2,2	13	84
Плавание, водное поло	2,5	2,4	10	72
Тяжелая атлетика, культуризм, метания	2,9	2	11,8	77
Борьба, бокс	2,8	2,2	11	75
Игровые виды спорта	2,6	2,2	10,6	72
Велоспорт	2,7	2,1	14,3	87
Лыжный спорт — короткие дистанции	2,5	2,2	11	74
Лыжный спорт — длинные дистанции	2,6	2,4	12,6	82
Конькобежный спорт	2,7	2,3	10,9	74

Таблица 24

ПОТРЕБНОСТИ В ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Витамины, минералы	Виды спорта						
	Игровые	Сложно-координационные		Циклические		Силовые	Едино-борства
		Гимнастика	Остальные	Спринтеры	Стайеры		
С, мг	150–230	130–175	180–250	150–250	200–350	140–220	175–250
B_1, мг	2,8–4,2	2,7–3,0	3,0–4,0	3,5–4,0	3,2–5,0	2,8–4,0	2,4–4,0
B_2, мг	3,2–4,8	3,0–3,5	3,6–4,8	4,0–4,6	4,6–5,8	3,5–5,0	3,8–5,2
B_3, мг	18	15	17	17	19	18	20
B_6, мг	5–8	5–7	6–9	6–7	7–10	5–8	6,0–10,0
B_9, мкг	400–550	400–450	500–600	400–500	500–600	400–500	450–600
B_{12}, мкг	4–8	3–6	5–10	5–10	5–10	4–8	4–9
РР, мг	28–42	24–30	32–42	23–40	32–45	30–40	25–45
А, мг	2,5–3,7	2,0–2,7	3,0–3,8	2,8–3,6	3,0–3,8	2,5–3,5	3,0–4,2
Е, мг	20–30	20–30	25–40	28–35	30–45	21–29	25–30
Кальций, г	1,2–1,9	1,05–1,4	1,6–2,3	1,3–2,3	1,8–2,7	1,3–2,1	2,0–2,4
Фосфор, г	1,5–2,25	1,25–1,75	2,0–2,8	1,6–2,8	2,2–3,4	1,8–2,5	2,5–3,0
Железо, мг	25–40	25–30	30–40	25–30	30–40	25–40	20–35
Магний, г	0,45–0,65	0,4–0,6	0,5–0,8	0,5–0,7	0,6–0,8	0,5–0,7	0,5–0,7
Калий, г	4,0–6,0	4,0–5,0	5,0–6,5	4,5–6,0	5,0–7,0	4,5–5,5	5,0–6,0

Особенности питания пожилых людей

Старение – естественный биологический процесс, продолжающийся от рождения человека до конца его жизни, на который оказывают влияние не только наследственные генетические факторы, но и факторы внешнего и внутреннего характера. По современной классификации 50–60 лет – зрелый возраст, лица 61–74 лет – пожилые, 75–90 лет – старые, старше 90 лет – долгожители. Старение характеризуется постепенным снижением интенсивности обменных процессов. Это выражается в снижении основного обмена, в уменьшении интенсивности белкового обмена, накоплении липидных компонентов в тканях. Наиболее частым признаком преждевременного старения является энергетический дисбаланс, сопровождающийся ожирением. В процессе старения человека снижаются функциональная активность всех отделов пищеварения, в результате ухудшается процесс прохождения пищи по пищеводу, пища долго задерживается в полости желудка, происходит неполное переваривание белков, жиров, углеводов, а отсюда хронический дефицит важнейших питательных веществ и нарушения обменных процессов в органах и тканях. Характерно также развитие дисбактериоза кишечника, усиление запоров, всасывание вредных для организма веществ, которые не успевает обезвредить нарушенная бактериальная флора кишечника. Происходят также нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, отмечается некоторое ослабление памяти ввиду изменений в кровоснабжении мозга, появляется рассеянность, что может быть связано с излишним отложением на стенках сосудов белково-жировых соединений, затрудняющих нормальный ток крови.

> *Преждевременное старение возникает вследствие воздействия на организм неблагоприятных факторов: длительные психо-эмоциональные перегрузки, низкая физическая активность, экологическое неблагополучие среды, а также курение, злоупотребление алкоголем, наркотики.*

При подборе блюд для пищевых рационов следует помнить о состоянии зубов и органов пищеварения. Дневная норма калорийности пищи рекомендуется 2000–2400 ккал в зависимости от физической активности человека (табл. 25). В случае избыточной массы тела эта норма должна быть еще ниже.

В то же время необходимо обеспечить достаточное количество белков в рационе во избежание уменьшения объема мышечных тканей и тем самым – преждевременного старения. В пожилом возрасте процессы роста и формирования тканей организма закончены, снижается общая работоспособность, прекращается интенсивная физическая нагрузка, в связи с чем потребность в пластических материалах, в том числе и в белке, несколько снижена и составляет 57–69 г в день, причем растительные белки должны составлять половину белковой доли рациона. При этом формула сбалансированного питания корректируется и соотношение белков, жиров, углеводов составляет 1:0,8:3 в отличие от общепринятого 1:1:4 для лиц более молодых возрастных групп. В меню чаще следует включать такие продукты, как нежирное мясо, творог, сыры, молоко и кисломолочные продукты.

• Пища пожилых должна быть разнообразной, легкоусвояемой, биологически ценной, но по сравнению с пищей молодых людей энергетически менее ценной.

• Рацион должен содержать достаточное количество белков, витаминов и солей, особенно кальция, калия и железа.

• Пожилым людям следует есть чаще и понемногу: 4–5 раз в день, не допуская переедания.

• При 4-разовом питании пищевой рацион распределяется следующим образом: на первый завтрак – 25%, на второй завтрак – 15%, на обед – 35% и на ужин – 25% от энергетической ценности суточного рациона.

Липиды в питании лиц пожилого возраста необходимо ограничивать. Дневное потребление липидов должно быть снижено до 60–70 г. Лучше употреблять в пищу высококачественные растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое), которые способствуют снижению холестерина в крови, что является профилактикой преждевременного старения сосудов. Установлена связь обильного потребления жира с развитием атеросклеротического процесса. Кроме того, поступление больших количеств жира может оказаться непосильным для переваривания ослабленным секреторным аппаратом и для всей пищеварительной системы лиц пожилого возраста. Незаменимым фактором питания жировой природы являются полиненасыщенные жирные кислоты,

которые имеют огромное значение для течения обменных процессов. Ненасыщенные жирные кислоты за счет избирательности их взаимодействия с насыщенными жирными кислотами предотвращают избыточное накопление липидов и их метаболитов в тканях.

Таблица 25

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА

Показатель	Возрастная группа	
	лица пожилого возраста (61–75 лет)	лица преклонного возраста (75 лет и старше)
Белки, г	63–69	57–60
В том числе животные, г	37	33
Незаменимые аминокислоты, г/100 г		
лизин	3–5	3–5
триптофан	1,0	1,0
Метионин+цистин	3,5	3,5

Жиры, г	70–77	60–63
В том числе растительные, г	30	30
Полиненасыщенные жирные кислоты, г	11,8	11,8
Углеводы	305–333	275–290
Минеральные вещества, мг		
Железо	10–18	10–18
Йод	0,15	0,15
Калий	1,6–2,0	1,6–2,0
Кальций	800	800
Магний	400	400
Фосфор	1200	1200
Витамины		
А (ретиноловый экв., мг)	1000	1000
С, мг	52–58	48–50
D, мг	100	100
Е, мг	12–15	12–15
Кобаламин (B_{12}), мг	3,0	3,0
Ниацин (РР), мг	14–15	12–13
Пантотеновая кислота (B_5), мг	5–10	5–10
Пиридоксин (B_6), мг	1,5–1,6	1,3–1,4
Рибофлавин (B_2), мг	1,5–1,6	1,3–1,4
Тиамин (B_1), мг	1,3–1,4	1,1–1,2
Энергетическая ценность, кДж/ккал	9600/2300	8200/2000

В пожилом возрасте следует контролировать потребление углеводов. В общепринятой формуле сбалансированного питания количество углеводов в среднем в 4,5 раза превышает количество белка. Такое соотношение белка и углеводов приемлемо для лиц пожилого возраста только при активном, подвижном образе жизни. При малой физической нагрузке количество углеводов должно быть снижено. Рекомендуемая норма потребления углеводов составляет 280–335 г в сутки (табл. 12), причем требуется ограничивать количество легкоусвояемых углеводов – сахара и концентрированных сладких блюд, сладких напитков, которые могут привести к перенапряжению деятельности поджелудочной железы, способствовать развитию сахарного диабета. На сладкое лучше есть ягоды и фрукты, так как содержащиеся в них пищевые волокна (клетчатка) способствуют перистальтике кишечника, а витамин С расщепляет холестерин

на желчные кислоты. Благодаря своим свойствам пищевые волокна обладают способностью адсорбировать пищевые и токсические вещества и улучшать бактериальное содержание кишечника, снижать уровень холестерина в крови и желчи.

Одним из основных принципов рационального питания пожилых людей является его антиатерогенная направленность, т. е. профилактика через питание сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленных атеросклеротическим поражением сосудов. Антиатерогенная направленность рациона – это не только снижение калорийности пищи, но также ограничение продуктов, богатых холестерином (печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, икра рыб, яичные желтки), и животных жиров, богатых насыщенными жирными кислотами (говяжий, свиной, бараний, утиный, гусиный, куриный и другие жиры), замена их растительными маслами (подсолнечным, оливковым, кукурузным, хлопковым, соевым, льняным, рапсовым и др.) – источниками моно– и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Антиатерогенная направленность питания пожилых людей включает в себя и употребление в достаточном количестве молочных, кисломолочных продуктов, а также продуктов моря (морская капуста, кальмары, креветки, морская рыба), содержащих йод, гепариноподобные вещества и благоприятно влияющих на липидный обмен и процессы гемостаза, овощей и фруктов, которые являются источниками пищевых волокон и благодаря этому способствуют снижению уровня холестерина в крови, препятствуя его всасыванию из тонкой кишки. Пищевые волокна можно включать в рацион лиц пожилого возраста и в виде БАД (добавки, содержащие пектин, микрокристаллическую целлюлозу и др.).

Витамины, благодаря каталитическим свойствам, способны в известной степени тормозить процессы старения. Для лиц пожилого возраста особое значение имеют витамины, оказывающие нормализующее влияние на состояние сосудистой и нервной систем, а также витамины, участвующие в реакциях, связанных с торможением развития склеротического процесса. **Витамин С** (аскорбиновая кислота) рассматривается как одно из необходимых в пожилом возрасте веществ, под его влиянием стабилизируется физиологическое равновесие между биосинтезом холестерина и утилизацией его в тканях, он укрепляет защитные механизмы. **Витамин Е** уменьшает концентрацию холестерина в крови, предохраняет от таких заболеваний, как атеросклероз, заболевания сердца, катаракта. К витаминам, обладающим липотропными свойствами,

тормозящими развитие атеросклеротического процесса и имеющим значение для лиц пожилого возраста и в старости, могут быть отнесены холин, инозит, **B12** и **фолиевая кислота**. Возрастает значение **витамина Р**, так как он обладает способностью снижать артериальное давление при повышенной гипертензии. **Витамин А** важен для обеспечения нормального зрения и предупреждения простудных заболеваний верхних дыхательных путей.

С возрастом минерализованность организма повышается, однако в некоторых тканях минеральных веществ недостает. В пожилом возрасте повышается потребность в кальции в результате нарушения его усвоения, в связи с чем нередко возникает остеопороз. Достаточное количество кальция в целях профилактики переломов костей обеспечивают 300 мл молока в день.

Другим важным минеральным элементом в пожилом возрасте является магний. Он оказывает антиспастическое и сосудорасширяющее действие, стимулирует перистальтику кишечника и способствует повышению желчевыделения. Установлено влияние магния на снижение холестерина в крови. При недостатке магния повышается содержание кальция в стенках сосудов. Третьим минеральным элементом, играющим большую роль в пожилом возрасте и старости, является калий. Основное значение калия заключается в его способности повышать выделение из организма воды и хлорида натрия. Кроме того, калий усиливает сердечные сокращения.

Йод улучшает показатели липидного обмена, уменьшает активность свертываемости крови, оказывая антисклеротическое действие.

Еще одним очень важным принципом питания людей пожилого возраста является использование продуктов и блюд, обладающих легкой перевариваемостью и усвояемостью. Эти требования обусловлены снижением с возрастом переваривающей активности пищеварительных ферментов. Поэтому пожилым людям не рекомендуется часто и в больших количествах употреблять копчености, грибы, бобовые, которые затрудняют работу пищеварительного тракта. Следует отдавать предпочтение не мясным, а рыбным, молочным и особенно кисломолочным продуктам (кефир, простокваша, ацидофилин, йогурты). В то же время очень важен привлекательный внешний вид и запах пищевых блюд, так как пожилые люди часто страдают пониженным аппетитом. Поэтому при приготовлении пищи можно шире использовать зелень, овощные и фруктовые соки, хрен, лук, чеснок, которые не только улучшают вкус блюд, но

также содержат минеральные соли, витамины, фитонциды и др.

Таким образом, учитывая важное значение отдельных пищевых веществ для организма пожилых людей, можно выделить основные группы продуктов питания, являющихся источниками данных компонентов (табл. 26).

Таблица 26

ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Наименование продуктов	Количество продукта, г	Энергетическая ценность, ккал
Бобовые	20	66
Картофель	250	200
Компот	50	50
Масло растительное	20	160
Масло сливочное, жир	15	120
Молоко нормализованное	500	600
Мясные продукты	30	60
Мясо	100	150
Овощи консервированные	50	40
Рыба	30	30
Сахар	30	80
Свежие овощи	200	70
Свежие фрукты	150	90
Сыры, творог	40	100
Хлеб	200	500
Хлебобулочные изделия	40	135
Яйца	20	20

Молоко и молочные продукты

В пожилом возрасте особое значение среди пищевых веществ, которые играют профилактическую и лечебную роль при атеросклерозе, имеют витамины А, Е, группы В, холин и аминокислота метионин. Все эти вещества имеются в молоке. Поэтому в возрасте после 50 лет молоку, молочным и особенно кисломолочным продуктам должно принадлежать в питании исключительно важное место.

Кисломолочные продукты и напитки, получаемые путем сквашивания молока различными молочнокислыми бактериями (простокваша, варенец, йогурт) или грибками (кефир), благотворно действуют на работу кишечника и подавляют в нем

гнилостные и бродильные процессы.

Ценными молочными продуктами являются творог и сыр. Сыр лучше употреблять не очень острых сортов. Творог благотворно влияет на жировой обмен и обладает мочегонным действием.

В пожилом возрасте можно рекомендовать употребление обезжиренного молока, сыворотки и пахты. Остающиеся при переработке молока на сливки и творог обезжиренное молоко и сыворотка являются ценным продуктом питания, почти не содержащим жира, а значит, и холестерина, что имеет значение в профилактике многих болезней, в частности атеросклероза. После удаления жира в них остаются белок, молочный сахар и минеральные соли.

Молоко и молочные продукты расценивают как «защитные» в питании человека пожилого возраста, которому рекомендуется употреблять около 100–150 г творога в сутки. В ежедневном рационе лиц среднего и пожилого возраста эти продукты должны присутствовать обязательно.

Овощи, плоды, ягоды

В рационе питания пожилых людей наряду с молочными продуктами должны присутствовать разнообразные овощи, фрукты, ягоды и зелень. Они содержат различные витамины, минеральные соли, благоприятно влияют на обмен веществ, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищевых веществ, правильному пищеварению и регулярной работе кишечника. В зрелых плодах и некоторых корнеплодах (свекла, репа, брюква, морковь и др.) содержатся также так называемые пектины, поглощающие вредные вещества и снижающие интенсивность гнилостных процессов в кишечнике. А чеснок, лук, редька и др. содержат, кроме того, фитонциды – вещества, которые губительно действуют на болезнетворные микроорганизмы.

Овощи и фрукты почти не содержат жиров. Растительная пища бедна солями натрия, но богата солями калия и магния, которые благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы. Многие овощи, фрукты и ягоды препятствуют развитию атеросклероза благодаря содержанию в их клетчатке каротина, из которого в организме образуется витамин А и другие витамины. Они являются основным источником витамина С.

> Всякого рода овощи, фрукты, ягоды, свежую зелень, а также овощные блюда, гарниры, салаты, вегетарианские супы (овощные и фруктовые), борщи и щи на овощных наварах, комбинированные блюда людям среднего и пожилого возраста следует употреблять по возможности круглый год.

Хорошим источником витамина С являются яблоки, рябина, калина, лук, капуста, картофель, плоды шиповника, крыжовник, малина, салат, молодая крапива, помидоры, хрен, редис, черная смородина, а зимой и ранней весной – квашеная капуста и ее рассол. Для того чтобы в пожилом возрасте правильно питаться, в суточную норму нужно включать до 500 г овощей и зелени и до 400 г фруктов и ягод. В летне-осенний период нужно больше употреблять свежих овощей и фруктов, чтобы создать в организме некоторый запас витаминов. Следует вводить в рационы и бобовые – горох, фасоль, бобы, сою и др., так как они богаты белками. Полезны в пожилом возрасте орехи, изюм, урюк, сушеные груши и чернослив. Сушеные фрукты и ягоды богаты минеральными солями, сохраняют витамины, обладают большей питательной ценностью, особенно в отношении калорийности, чем свежие.

Мясо, птица и рыба

Мясо и рыба являются источником полноценного белка, минеральных солей и некоторых витаминов. Это важнейшие продукты питания. Однако для предупреждения появления и развития атеросклероза нужно употреблять в пищу мясо, птицу и рыбу нежирных сортов. Умеренным должно быть употребление сала, печени, копченостей, колбас, жирных, мясных и рыбных консервов. Можно включать в рацион нежирную вареную ветчину, вареные колбасы и сосиски, а также нежирную рыбу (щуку, судака, карпа, сазана, навагу). Полезна морская рыба (треска, камбала, морской окунь), а также продукты моря, в которых содержится йод. Реже необходимо употреблять крепкие бульоны и наваристые мясные и рыбные супы. Мясо и рыбу необходимо чаще готовить в отварном, тушеном, печеном виде и реже в жареном. Рыбу хорошо употреблять отварную или жаренную на растительном масле, а также в виде котлет, суфле и рыбы заливной или фаршированной. В питании человека после 45 лет мясо-рыбные продукты не должны занимать главного места. Рекомендуют даже один-два раза в неделю устраивать вегетарианские дни, когда в меню нет мясных и рыбных блюд.

Наиболее полезным для лиц в пожилом возрасте следует

признать питание преимущественно молочно-растительное.

Хлеб, крупы и сахар

Главным источником отложения в организме жира являются углеводы. Поэтому после 45 лет, особенно при склонности к полноте, надо ограничивать в пищевом рационе мучную пищу, каши и сладости. Избыточное количество углеводов приводит к ожирению.

Лицам среднего и пожилого возраста количество хлеба в рационе нужно ограничить до 300–400 г в день. При этом обязательно надо есть ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, который содержит витамины группы В, соли кальция, магния, фосфора, железа и много растительной клетчатки. Калорийность и усвояемость ржаного и серого хлеба ниже пшеничного, поэтому ржаному и серому хлебу нужно отдавать предпочтение перед белым.

Крупы изготовляются из злаков (пшеницы, овса, ячменя, риса, гречихи и др.). Они содержат белок, немного жира, минеральные вещества и много углеводов. Из круп для снижения их усвояемости лучше всего готовить рассыпчатые или поджаренные каши.

Сахар и другие сладости, особенно содержащие много жиров, кондитерские изделия – торты, пирожные, выпечку в пожилом возрасте нужно ограничивать. Желательно, чтобы сахар употреблялся с фруктами и ягодами. Полезным продуктом, в котором содержатся минеральные соли, органические кислоты, витамины, ферменты, является мед. Он может заменить сахар при приготовлении компотов, киселей, муссов и напитков.

Чтобы правильно питаться, необходимо знать, какое место в питании людей пожилого возраста принадлежит тем или иным продуктам и отдельным блюдам и в соответствии с этим какие продукты употреблять предпочтительнее.

Современное оборудование домашней кухни

Посуда

Современная посуда, инвентарь и оборудование для кухни не только значительно облегчают труд домохозяек, но позволяют сохранить наиболее полезные свойства продуктов, при этом обеспечивая безопасность готовых блюд для всех членов семьи. Современные кухонные принадлежности легко подвергаются мойке и имеют приятный эстетичный внешний вид. Среди многообразия кухонной техники можно выделить оборудование фирм-производителей Bosch, Electrolux, «Аристон», Mille («Милле»), Neff, Beko, Moulinex и др., кухонную посуду Zepter, которая разработана с учетом требований правильного питания. Вкусные, питательные и привлекательные на вид блюда сохраняют свою питательную ценность и готовятся быстро и экономно. Новейшие разработки в области дизайна кухонной посуды позволили компании «Цептер» создать систему для приготовления пищи без дополнительного использования воды, соли и масла, максимально сохраняя, таким образом, питательную ценность, природный вкус и аромат продуктов, а также витамины и минеральные компоненты. Предлагая систему питания с меньшим количеством калорий и жира, «Цептер» вносит свой вклад в развитие идеи правильного питания и здорового образа жизни. Основные достоинства каждой кастрюли «Цептер»:

• термоаккумулирующее дно;
• термоконтроллер;
• приготовление без воды и жира;
• функциональность крышек;
• всегда холодные ручки кастрюли;
• правильная циркуляция горячего воздуха внутри кастрюли («эффект русской печки»).

Термоаккумулирующее дно позволяет варить без воды и жарить без жира.

Богатство и разнообразие материалов для изготовления кухонной посуды способны закружить голову любой хозяйке. Но важно помнить, что не всякая посуда подходит для приготовления пищи на современных плитах, поэтому их соответствие имеет большое значение. Поскольку кухонная посуда не просто контактирует с пищей, а используется и для ее термообработки, нельзя обойти вниманием особенности материалов, из которых она изготавливается. Ведь, как известно, различные материалы по-разному реагируют на высокие температуры, отличаются по теплопроводности, иначе

взаимодействуют с пищевыми кислотами. Именно поэтому специалисты всех крупных фирм, производящих кухонную утварь, сегодня пристально изучают их свойства наряду с разработками в области технологии и конструктивных особенностей кухонной посуды. В результате исследований производители получают возможность предложить хозяйкам уникальные сковороды и кастрюли – не просто красивые и долговечные, но и позволяющие готовить быстрее, чем в традиционной посуде, причем с сохранением полезных свойств продуктов.

Сотни лет преобладала на кухне **посуда из меди**, вплоть до начала XX века. Из-за высокой теплопроводности (выше этот показатель только у серебра) медь долгое время считалась наилучшим материалом для изготовления кухонной посуды. Однако ученые выяснили, что пользование медной посудой, не очищенной от окислов, небезопасно: соединения меди взаимодействуют с кислотами и щелочами, какими являются большинство пищевых продуктов. Поэтому сегодня медь используется в производстве кухонной посуды преимущественно в сочетании с нержавеющей сталью, цинком (латунь), оловом, алюминием, бериллием и другими металлами (бронза), никелем – мельхиор и нейзильбер. Эти сплавы приобретают новые свойства по сравнению с чистой медью (стойкость к коррозии, твердость), однако ни один из них не может сравниться с нею по теплопроводности.

Для производства кухонной посуды используют **чугун**, сплав железа с углеродом, содержащий более 2,14% углерода, легированный хромом, который обладает повышенной коррозионной стойкостью. Этот достаточно инертный материал дольше прочих нагревается и имеет сравнительно низкую для металла теплопроводность, однако тепло в чугунной посуде, благодаря ее массивности, распределяется равномерно и долго сохраняется. Поэтому чугунная посуда часто используется для блюд, требующих длительного приготовления. С другой стороны, чугун обладает рядом недостатков: это достаточно мягкий металл, на нем быстро образуются поры, он легко подвергается коррозии и склонен ржаветь от воды (именно поэтому чугунную посуду после мытья рекомендуется быстро высушить); кроме того, чугунная посуда тяжела и хрупка (при падении может расколоться).

Современные технологи отчасти смогли нивелировать эти недостатки чугунной посуды. Например, в настоящее время для производства кухонной утвари часто используется чугун, легированный хромом, это делает его более устойчивым к ржавчине; используются также сплавы с включением примесей

кремния, марганца, фосфора, серы. Еще один современный вариант чугунной утвари – с керамическим покрытием или эмалевым покрытием на стеклянной основе.

Чугунная посуда из Франции, специальным образом загрунтованная, покрытая изнутри и снаружи несколькими слоями черной или цветной эмали, привлекательна не только внешним видом, но и практическими качествами. Так, при длительном использовании такой посуды ее внутреннее покрытие приобретает антиадгезионные (исключающие прилипание) свойства.

Одной из самых распространенных в обиходе является **посуда из алюминия** и его сплавов с другими металлами, также практикуется дополнительное анодирование алюминиевой посуды, при котором на поверхность наносится дополнительный слой утолщенной оксидной пленки, что повышает твердость изделия, защищает поверхность от коррозии, улучшает внешний вид посуды. Однако анодирование не может защитить алюминий от контакта внутренней поверхности посуды с пищевыми продуктами, имеющими щелочную или кислотную реакцию, как, например, щи, кисель, мясо в кисло-сладком соусе. Выделяемые в процессе нагрева продукты разрушают алюминий, который неизбежно попадает в пищу, что, естественно, небезопасно для здоровья. Кроме того, при нагревании алюминий реагирует с галогенами (например, хлором, содержащимся в водопроводной воде), и, наконец, этот материал достаточно хрупок, поэтому при приготовлении блюд на алюминиевой сковороде нежелательно перемешивать ее содержимое острым ножом или вилкой, которые могут легко поцарапать металл. В странах ЕЭС было принято решение отказаться от производства посуды из алюминия. Сегодня в странах ЕЭС посуда, в которой пища контактирует с алюминием, вообще запрещена к применению, а в России действует запрет для применения такой посуды в детских учреждениях. Поэтому в создании современной кухонной утвари алюминий используется в сочетании с нержавеющей сталью, уникальными конструкциями днища и стенок, а также в сочетании со специальными антипригарными покрытиями.

Давно и прочно вошла в современный быт кухонная **посуда из нержавеющей** (или, иначе, коррозионностойкой) **стали**. Этот материал устойчив к коррозии, адаптирован к различным источникам нагрева и весьма гигиеничен. Посуда из нержавеющей стали обладает стойкостью к воздействию кислот и щелочей, в том числе при высоких температурах. Чаще всего используется сплав нержавеющей стали, содержащий определенную долю хрома (более 13%) и никеля. Содержание

хрома придает стали твердость и химическую стойкость, а добавление никеля – белизну и износоустойчивость. Такая посуда, как правило, в соответствии с составом имеет соответствующую маркировку: stainless steel, 18/10, 18/8, 18/0 (первая цифра указывает на процентное содержание хрома, а вторая – никеля). Кроме того, утварь может быть изготовлена и из так называемой амальгамной стали (с маркировкой 20/10). Наиболее популярной считается марка стали 18/10. В разных уголках мира эта марка может именоваться по-разному в соответствии со стандартом, принятым в стране. Так, например, по германскому стандарту DIN – это X5CrNil8-10, по европейскому стандарту EN – 1.4301, по стандарту США AISI – марки 304 и 321, по российскому ГОСТу – марка 12Х18Н10. Помимо железа, в этот сплав входит около 0,12% углерода, 18% хрома, 10% никеля и до 1% прочих примесей, его называют «пищевой» или «медицинской» сталью, поскольку из него, наряду с кухонной посудой, изготавливают и хирургические инструменты. Отполированная поверхность такой посуды легко моется, долго сохраняет привлекательный внешний вид и прочность, обеспечивает идеальный контакт с нагревающей поверхностью. Внешний блеск стальной посуды не только придает ей привлекательность, он увеличивает ее функциональность: блестящие поверхности остывают медленнее, чем матовые, что позволяет пище дольше хранить тепло. Однако хотя вышеназванный материал считается наиболее гигиеничным, он все же содержит определенное количество никеля, который может вызывать аллергию. Поэтому некоторые производители накладывают небольшие ограничения по использованию такой посуды: в частности, не рекомендуют готовить в ней острые блюда и хранить пищу, содержащую избыток соли (в некоторых инструкциях по эксплуатации стальной посуды производители даже не рекомендуют при приготовлении пищи класть соль в холодную воду). Кроме того, в стальной посуде с тонким дном тепло, полученное от источника нагрева, медленно передается внутрь и неравномерно распределяется по дну посуды, что приводит к деформации дна и пригоранию пищи. В настоящее время эту проблему решили, применяя так называемую сэндвич-технологию, поместив между слоями нержавеющей стали материал с хорошей теплопроводностью, чтобы дно кастрюли или сковороды имело слоистую структуру. В качестве наполнителя среднего слоя используют алюминий, медь, бронзу, кремний, углеродистую сталь.

Посуду из нержавеющей стали можно использовать на самых разных варочных панелях: газовых, электрических,

стеклокерамических, а также в духовках, как газовых, так и электрических (если ручки посуды из литого металла или пластмассовые съемные). Для индукционных плит из нержавеющей стали производится специальная посуда, «слоеное» дно которой имеет нижний покрывающий слой из стали с ферромагнитными свойствами (например, это может быть ферромагнитная сталь марки 430 по американскому стандарту AISI), т. е. из стали с сильной магнитной проводимостью, как и нужно для индукционных плит. На такой посуде присутствует пиктограмма, обозначающая возможные виды нагрева.

Современная кухонная утварь из алюминия, меди или нержавеющей стали может изготавливаться как методом литья, так и методом штамповки. Посуда из чугуна из-за хрупкости этого материала изготавливается только способом литья. Для производства штампованной посуды используют сплавы алюминия с марганцем и магнием, а для литых сковород применяют силумины – сплавы алюминия с кремнием. Литая посуда из стали и алюминия считается наиболее долговечной и качественной с точки зрения современных требований к приготовлению пищи, поэтому ее часто используют профессиональные повара. Штампованная посуда служит не так долго.

Сравнительно недавно получила признание **посуда из титана**. К ее достоинствам можно отнести легкость, высокую стойкость по отношению к коррозии. Титан инертен и по отношению к тканям человеческого организма, не вступает в контакт с пищей, а по прочности и долговечности не уступает чугуну.

Непреходящую популярность имеет **керамика**, что во многом объясняется ее способностью обеспечивать несравненную тонкость вкуса блюд, приготовляемых в посуде из нее. Гурманы утверждают, что этот вкус сохраняется в такой посуде гораздо дольше, чем в любой другой, и выбирают именно керамическую посуду для создания кулинарных шедевров.

Керамическая посуда химически инертна, не реагирует с пищей, легко моется и не поддается образованию накипи. Поскольку изделия из керамики и стеклокерамики всегда имеют довольно толстое дно и стенки, пища в них не пригорает. Такая посуда не только очень красива и элегантна (ее даже можно буквально «с пылу с жару» ставить на стол без риска нарушить гармонию сервировки), но прочна и незаменима для микроволновых печей, подходит и для духовых шкафов. Такую посуду нельзя использовать только для индукционных плит.

Пристального внимания заслуживает кухонная **утварь из**

терракоты – особой экологически чистой красной глины, прекрасного и древнего материала, изделия из которого благодаря современным технологиям хорошо переносят воздействие воды, высокие температуры, за исключением их резких перепадов, поэтому терракотовую посуду нельзя ставить на открытый огонь или в сильно разогретую духовку.

Сейчас на мировом рынке кухонной посуды появились и другие привлекательные новинки – жаропрочные фарфор и фаянс. Это также экологически чистые и очень красивые натуральные материалы, химически инертные, не меняющие вкусовых качеств пищи и хорошо выдерживающие большие перепады температуры.

Керамическая посуда имеет низкую теплопроводность, поэтому долго сохраняет пищу горячей, а в процессе приготовления продукты получают более равномерную и щадящую тепловую обработку. Пожалуй, керамическая посуда имеет лишь один минус: она достаточно пориста и легко впитывает жир. Однако этого недостатка лишена керамическая посуда со свинцовой глазурью.

Огнеупорное стекло – материал, считающийся наиболее модным для изготовления современной кухонной утвари. Более того, специалисты утверждают, что именно такой посуде, благодаря ее высокой гигиеничности и экологичности, принадлежит ближайшее будущее. Жаропрочное стекло химически инертно, хорошо поглощает тепло, легко моется, на нем не образуется накипь. Сейчас весьма распространена прозрачная огнеупорная посуда: для микроволновых печей, для запекания в духовом шкафу в режиме гриля и в режиме конвекции. Это может быть посуда из прозрачного, слегка затемненного или белого стекла. Такие изделия способны выдерживать достаточно большой перепад температур (у некоторых производителей – до 1000 °С). Этот материал обладает низкой теплопроводностью, поэтому хорошо удерживает тепло. Однако такую посуду необходимо ставить на источник нагрева с использованием металлической сетки-рассекателя пламени для равномерного распределения тепла. В противном случае посуда может растрескаться. По этой же причине нельзя ставить на обычные круглые конфорки овальную и прямоугольную жаростойкую стеклянную посуду. Кухонные емкости, имеющие такую форму, специально предназначаются для использования в микроволновых печах и духовках, обеспечивающих равномерное прогревание по всему объему. Посуду из огнеупорного стекла также нельзя ставить на огонь без добавления жидкости или большого количества жира, поскольку она может лопнуть. Снятую

с плиты горячую кастрюлю необходимо ставить только на сухую поверхность: даже маленькая незаметная лужица холодной воды может стать причиной растрескивания посуды, так как из-за низкой теплопроводности стекло не успеет компенсировать перепад температур.

Электроприборы

Мультиварка

Многофункциональный бытовой кухонный электроприбор с программным управлением, предназначенный для приготовления широкого спектра блюд в автоматическом режиме.

Мультиварка состоит из корпуса с электрическим нагревательным элементом, емкости для приготовления (кастрюли от 2,5 до 5 литров) с антипригарным покрытием, имеет встроенный микропроцессор для управления приготовлением, паровой клапан и систему герметичного закрытия крышки. Степень раскрытия клапана может регулироваться вручную. Нагревательные элементы могут быть разного типа, обычно устанавливают простые тэны, в некоторых моделях начали использовать индукционный метод нагревания. Микроволновое излучение не применяется. Мощность мультиварки колеблется в зависимости от модели и может составлять 500–1000 Вт.

Приготовление пищи в мультиварке позволяет ограничить использование жиров, что благоприятно для здоровья человека. Устройство мультиварки максимально автоматизировано, на панели управления имеются кнопки автоматических режимов приготовления, что позволяет устанавливать: время приготовления, время начала приготовления по таймеру, режим приготовления – суп, выпечка и т.п., приготовление одновременно двух и более блюд, режим подогрева и отложенного старта и др. Современные мультиварки содержат не менее 8 стандартных программных режимов приготовления блюд, в некоторых моделях предусмотрена функция «Приготовление йогурта». Мультиварка способна не только готовить, но и поддерживать температуру в течение 12–24 часов (в зависимости от модели). Регулирование режимов вручную (функция «Мультиповар») может иметь некоторые ограничения. Это связано с программным управлением мультиварки. Функция «Мультиповар» позволяет использовать не только заложенные программные режимы, например, такие как «Тушение» или «Плов», а устанавливать свои заданные режимы и регулировать параметры приготовления ручной настройки. Это дает возможность адаптировать любой рецепт с его тонкостями приготовления.

Индукционная плита

Это кухонная электрическая плита, разогревающая металлическую посуду индуцированными вихревыми токами,

создаваемыми высокочастотным магнитным полем. При работе с плитой необходимо использовать специальную посуду, изготовленную из материала с подходящими характеристиками, который бы эффективно поглощал энергию вихревых полей. Современные индукционные плиты автоматически распознают пригодную посуду и только в этом случае включают магнитное поле. Индукционные плиты имеют как минимум одно, но очень важное преимущество: будучи постоянно включенными и готовыми к работе, они не излучают тепло до установки посуды. Индукционные плиты нагревают продукты в 1,5–2 раза быстрее, чем любые другие, включая газовые. По точности температурного режима и эффективности работы им нет равных. Время нагрева 2 литров воды до кипения индукционной конфоркой – 4 минуты 46 секунд, а газовой конфоркой – 8 минут 18 секунд. При готовке на индукционной плите не появляется дыма, ведь пища, случайно попавшая на стеклокерамическую поверхность, не пригорает, поскольку сама конфорка не нагревается. За индукционной плитой легче ухаживать. Ее поверхность абсолютно гладкая: загрязнениям попросту негде скапливаться. А так как она еще и практически не нагревается, весь уход за плитой сводится лишь к периодическому протиранию ее влажной тряпкой. Индукционные плиты безопасны. В них нет открытого пламени, раскаленных конфорок и механических частей.

Пароварка

Используя самый бережный способ приготовления пищи, предоставляет возможность насладиться приготовлением изысканных и питательных блюд. Так как нет непосредственного контакта продуктов с кипящей водой во время приготовления, они не теряют естественный вкус, аромат и цвет, полностью сохраняют витамины и минеральные вещества. Их вкус ярче выражен, поэтому специй и соли практически не требуется, а о подгорании или выкипании можно забыть. Возможности быстрого размораживания и разогревания блюд делают пароварку незаменимой на кухне.

Скороварка

Скороварка – это современный многофункциональный прибор, помогающий вам быстро и безопасно приготовить любимую пищу. В скороварке вам не нужно использовать жир и масло, продукты готовятся в собственном соку, что повышает их полезность для организма, а также улучшает вкусовые качества.

Хлебопечка

Главное преимущество хлебопечки перед духовыми шкафами газовых и электрических плит – это гарантированно отличное качество готового изделия, которое получается всегда равномерно пропеченным, с красивой румяной корочкой. С ее помощью можно приготовить французские багеты, пироги с фруктовыми начинками, острый закусочный хлеб, который можно намазывать паштетом, подавать к горячим блюдам или супу. Хлебопечка оснащена набором программ, который в зависимости от производителя и модели может включать:

• 12 программ приготовления;
• выбор массы выпечки: от 750 до 900 г;
• 13-часовой программируемый таймер;
• программу быстрой выпечки;
• программу для выпечки кексов и пирожных;
• программу для приготовления джема из свежих ягод и фруктов.

Блинница электрическая

Самое очевидное преимущество блинниц над сковородками заключается в том, что для приготовления блинов не нужна ни газовая, ни электрическая плита. Достаточно включить блинницу в розетку, что очень удобно, например, в дачных условиях. Поверхность блинницы равномерно прогревается в отличие от сковородки, которая обычно более горячая в центре, что приводит к пригоранию блинов.

Поверхность блинниц, как правило, покрыта антипригарным покрытием, что позволяет готовить без использования растительных жиров и масла.

Многие блинницы позволяют готовить сразу по несколько блинов, что экономит время приготовления, особенно когда нужно напечь блинов на целую семью.

Сэндвичница

Основное назначение сэндвичницы – приготовление горячих бутербродов с различными начинками, однако многие производители дополняют их жарящими поверхностями для выпекания вафель или поджаривания стейков. Состоит прибор из двух нагревательных пластин с противопригарным покрытием на шарнирах, некоторые образцы могут быть снабжены дисплеем для отображения времени приготовления и таймером автоматического отключения или лампочкой-индикатором, которые позволяют контролировать процесс приготовления, исключая подгорание продуктов. В некоторых моделях можно регулировать высоту и готовить многослойные бутерброды.

Ростер

Это компактный духовой шкаф горизонтального и вертикального исполнения для приготовления горячих тостов, бутербродов, курицы-гриль, шашлыка, мяса для шаурмы, рыбы, выпекания хлеба или пирожков. Некоторые модели могут сочетать в себе функции тостера, аэрогриля, микроволновой печи. Внутреннее покрытие прибора может быть выполнено из металла, покрытого эмалью, керамики (биокерамики) или нержавеющей стали. Объем рабочей камеры от 5–6 до 14–20 литров. Нагрев – регулируемый от 60 до 240–280 ˚С, время приготовления программируется и контролируется автоматическим таймером. Ростер может иметь от 3 до 6 режимов приготовления: духовка, гриль, деликатный подогрев, конвекция, размораживание, «Booster» – быстрое приготовление за счет почти мгновенного нагрева.

Микроволновая печь

Она предназначена для быстрого приготовления или подогрева пищи, размораживания продуктов. Основным преимуществом микроволновой печи является быстрота приготовления пищи при максимальном сохранении пищевой и биологической ценности используемых продуктов. Разогрев продуктов в микроволновой печи происходит за счет преобразования электромагнитной энергии в тепловую, причем практически одновременно по всему объему продукта, так как электромагнитные волны дециметрового диапазона (СВЧ), обычно с частотой 2450 МГц, проникают в пищевые продукты на глубину около 2,5 см, что и сокращает время их разогрева.

Аэрогрили

В аэрогрилях используется большая круглая чаша с большим вентилятором, вмонтированным в крышку, – поток горячего воздуха движется сверху вниз и проникает в пищу, затем движется вдоль стенок и возвращается обратно к вентилятору. В результате создается мощная циркуляция воздуха. Пища постоянно подогревается потоком очень горячего воздуха, поэтому приготовление происходит быстро и во всем объеме.

Аэрогриль позволяет жарить, выпекать, приготавливать пищу на решетке, а также разогревать пищу и готовить ее на пару. Поджаристая корочка на мясе и птице образуется со всех сторон, внутри мясо получается сочным. В результате такого приготовления блюда характеризуются низким содержанием жира и холестерина, а также улучшается их вкус и аромат.

Используя разные уровни, можно готовить несколько блюд одновременно.

Мясорубка электрическая

С ее помощью можно не только быстро измельчить мясо, но и приготовить домашние колбаски. Отдельные модели мясорубок комплектуются насадками для нарезки овощей.

Кухонный комбайн

Кухонный комбайн обладает различными функциями: он может взбивать, перемешивать и измельчать продукты. Кухонные комбайны, как правило, оснащаются различными аксессуарами: нож для измельчения, насадка для шинкования, насадка для нарезки ломтиками (брусочками, кубиками и др.), терка, держатель для лезвий, лопатка, насадка для теста, кофемолка, блендер и др., в зависимости от производителя и модели.

Соковыжималка

Свежевыжатый сок – бесценный источник витаминов и минеральных веществ. Соковыжималки различаются в зависимости от используемых овощей и фруктов. Соковыжималки бывают двух типов: для цитрусовых фруктов и универсальные. Первые позволяют приготовить сок из апельсинов, грейпфрутов, мандаринов, лимонов. Они выполнены в форме конусообразной вращающейся насадки, помещенной в небольшой контейнер (до 1,2 л). Универсальная соковыжималка подходит для твердых овощей и фруктов.

Слайсеры

Предназначены для тончайшей нарезки различных продуктов: сыра, мясопродуктов, огурцов, томатов, яблок, апельсинов и др.

Холодные блюда

Вступительные закуски

Характерной особенностью русской кухни является обилие и разнообразие холодных закусок. Сначала подают «вступительные» закуски: различные соленые, квашеные и маринованные продукты – огурцы, капусту, грибы, моченые яблоки, бруснику и т. д. Закуски из соленой рыбы, фаршированных яиц, рыбных и овощных паштетов пользуются большой популярностью у любителей русской кухни. Русские закуски подают с хреном, квасом, уксусом, рассолами, чесночной заправкой и другими приправами.

При приготовлении закусок и холодных блюд следует уделять внимание нарезке продуктов, так как от этого зависит внешний вид блюда и его вкус. Прежде всего нарезка должна быть равномерной, мясные и рыбные продукты, филе птицы чаще нарезают тонкими ломтиками, кусочками, кубиками, брусочками, реже соломкой. При нарезке овощей применяют сложные виды карбования (фигурная и декоративная нарезка), используя специальные ножи и приспособления, представленные ранее в разделе «Современное оборудование домашней кухни».

Нарезка продуктов

Интенсивный темп жизни, высокий уровень занятости на работе ограничивают время, которое хозяйка может потратить на приготовление домашней пищи. Поэтому производители кухонного оборудования предлагают множество аксессуаров, способных облегчить и ускорить этот процесс. В большей степени отличаются разнообразием приспособления для нарезки продуктов – это ножи различного назначения из металлов и керамики, терки, измельчители для овощей, фруктов, яиц, приспособления для измерения массы и объема продуктов, хранения продуктов и готовых блюд, а также многие другие.

Нарезка продуктов и способы их тепловой обработки – два основных процесса, тесно связанные между собой. Неравномерно нарезанные по толщине и длине продукты при тепловой обработке частями либо пережарятся, либо недожарятся. Сам процесс нарезки – это целое искусство, требующее от мастера не только навыков, но и призвания к деликатному процессу.

Существуют различные способы нарезки продуктов, соответствующие их виду и направлению кулинарного использования. Нарезка овощей и фруктов может быть простой (ломтики, кружочки, брусочки, соломка) и фигурной (звездочки,

кольца, розочки и т. д.). Фигурная нарезка применяется при изготовлении украшений для готовых блюд. С этой целью используются как сырые, так и прошедшие тепловую обработку овощи (морковь, свекла, репчатый лук и др.). Для приготовления гарниров к основному блюду применяется карбование овощей (картофеля, моркови), т. е. придание им заданной формы (бочонок, шарик), или вырезание на поверхности овощей бороздок различной конфигурации. Карбованные овощи нарезаются поперек бороздок для получения фигурных ломтиков.

Основные виды нарезки овощей и их характеристика

• Соломка, или «жюльен» (julienne). Сырой картофель нарезают на тонкие пластинки, накладывают их одну на другую и шинкуют на соломку длиной 4–5 см, сечением 0,1–0,2 см.

• Брусочки, или «батонэ» (batonnet). Сырые овощи нарезают на пластинки толщиной 0,5–0,7 см и разрезают на брусочки длиной 3–4 см.

• Дольки. Некрупные сырые овощи разрезают пополам и по радиусу на дольки.

• Ломтики: Вареные овощи среднего размера разрезают вдоль пополам, еще раз пополам и шинкуют поперек на ломтики толщиной 1–2 мм; «мирпуа» (mirepoix) – ломтики неправильной формы со сторонами 1–3 см; «эманс» (emince) – очень тонкие полуломтики или ломтики.

• Кружочки. Вареные овощи обравнивают, придавая форму цилиндра, затем нарезают поперек на тонкие кружочки толщиной 1,5–2 мм.

• Бочоночки – «прентаньер» (printanière). Овощи среднего размера обрезают с двух сторон, затем обтачивают, придавая форму бочоночка длиной 4 см.

• Чесночки. Сырые овощи нарезают на дольки, затем у каждой дольки делают небольшую выемку.

• Шарики. Из сырых овощей специальной выемкой (ложкой-нуазеткой) вырезают шарики или придают форму путем обтачивания.

• Стружка. У сырых овощей делают срезы с двух противоположных сторон, обтачивают, придавая форму цилиндра высотой 2–3 см, затем срезают ленту по окружности толщиной 2–2,5 мм и длиной 25–30 см, придают форму банта.

• Спираль. Овощи нарезают специальным приспособлением в виде спирали.

• Кубики: «брюнуаз» (brunoise) – очень мелкие кубики со сторонами 1–2 мм; «сизле» (ciselé) – очень мелкие кубики, меньше, чем брюнуаз; «жардиньер» (jardinière) – кубики со

сторонами 3–4 мм; «македонские кубики» (macédonienne) – кубики со сторонами около 5 мм.

• «Пейзан» (paysanne) – прямоугольники размером 8×10 мм.

• «Виши» (vichy) – способ нарезки только для моркови ломтиками толщиной 1–2 мм.

• «Сифле» (sifflets) – способ нарезки в основном моркови, разрезанной вдоль и порезанной затем на косые полуломтики.

Закуска по-русски

30 г ветчины, 30 г отварного языка, 1 яйцо, 20 г заливного мяса, перец, зелень, грибы, хрен по вкусу.

Вареное мясо нарезать небольшими кусочками и украсить кружочками вареной моркови, яичного белка, красного сладкого перца, зеленью петрушки.

Заранее приготовить мясное желе. Для него используется бульон, в котором варилось мясо. В остывший бульон ввести замоченный (в течение 40 минут) желатин и поставить на плиту для медленного кипения. Еще до нагревания бульона в него влить взбитый в пену яичный белок. Кипятить желе минут 5–7. Снять сверху хлопья белка и накипи, процедить и остудить. Этим желе и залить мясо послойно.

Перед подачей на стол, на большое блюдо или большую мелкую тарелку уложить нарезанное кусочками заливное мясо, тонко нарезать и свернуть «граммофончиком» ломтики ветчины, вареного языка. В нескольких местах на блюде установить «матрешек».

«Матрешки»: крутое яйцо чуть подрезать снизу, чтобы «матрешка» была устойчивой. Сверху на него надеть «косыночку» или колпачок – срез с вареной морковки. Маленькими крошками хлеба, морковки в белке сделать «глаза», «нос», «рот», и «матрешка» готова. На блюдо с закуской уложить также маринованные грибы и приправу из хрена.

Капуста квашеная с яблоками

600 г капусты, 400 г яблок, 60 г сахара, 60 г зелени, 125 мл растительного масла, 100 г клюквы.

Квашеную капусту отжать. Яблоки очистить, нарезать дольками, положить на 2–3 минуты в рассол, чтобы они не потемнели. Затем яблоки смешать с капустой, заправить сахаром и маслом, уложить в посуду и украсить зеленью и клюквой.

Капуста квашеная с брусникой

1 кг капусты, 100 г моченой брусники, 100 г моченых яблок, 50 г сахара, корица и гвоздика по вкусу.

Рассол квашеной капусты слить в неокисляющуюся посуду, добавить к нему брусничную воду, сахар, гвоздику, корицу по вкусу, прокипятить и охладить.

В капусту положить часть брусники, перемешать, уложить в салатник, полить охлажденным рассолом, украсить оставшейся брусникой и мочеными яблоками, нарезанными дольками.

Редька с квасом или уксусом

2 крупные редьки, 100 мл кваса или 50 мл 3%-ного уксуса, 70 г зеленого лука, соль.

Очистить и натереть редьку, посолить, добавить растительное масло, квас или уксус и мелконарезанный зеленый лук.

Редька с гусиным жиром

2 крупные редьки, 2 луковицы, 50 г зеленого лука, 50 г жира гусиного, соль.

Лук тонко нашинковать и слегка обжарить на гусином жиру. Редьку натереть на крупной терке или нашинковать тонкой соломкой, заправить солью, добавить обжаренный лук и посыпать зеленым луком.

Редька с морковью, брюквой или репой

2 крупные редьки, 1 морковь, 1 брюква или репа, 200 г сметаны, 50 г зеленого лука, соль.

Корнеплоды промыть, очистить, измельчить на крупной терке или нашинковать соломкой, посолить, перемешать, уложить в салатник, полить сметаной, посыпать зеленым луком.

Репа печеная

800 г репы, 2 луковицы, 250 г сметаны, 30 г зелени, соль, молотый перец.

Репу очистить и положить на противень, налить немного воды и запечь до мягкости.

Охладить, нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нашинкованный лук, соль, перец, полить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Репа или брюква с чесноком и сыром

400 г репы, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 200 г майонеза, 3 сваренных вкрутую яйца, 30 г зелени, соль.

Корнеплоды промыть, очистить, измельчить на крупной терке, добавить тертый чеснок, сыр, полить майонезом или сметаной, перемешать. Сверху посыпать рубленым яйцом, зеленью. Сыр можно заменить брынзой или плавлеными сырками.

Редис с брынзой и маслом

300 г редиса, 100 г лука, 100 г брынзы, 50 г сливочного масла, соль.

Редис очистить от зелени и положить на 15–20 минут в холодную воду. Зеленый лук перебрать, отрезать корешки, промыть.

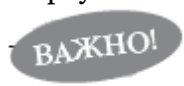
На тарелку выложить подготовленный редис (крупный можно разрезать пополам), стрелки зеленого лука, нарезанную брынзу и сливочное масло.

Морковь с чесноком

3 моркови, 4 зубчика чеснока, 200 г майонеза или сметаны, 30 г зелени петрушки, соль.

Морковь промыть, очистить и измельчить на терке, добавить тертый чеснок, сметану или майонез, посолить и хорошо перемешать. Можно добавить полстакана рубленых грецких орехов.

Выложить в салатник, сверху посыпать зеленью петрушки.



Морковь для салатов можно использовать почти круглый год в свежем виде, натерев на терке, нарезав кубиками или тонкой соломкой. Можно также отварить ее целиком не очищая.

Морковь с яблоками и черносливом или изюмом

3 моркови, 3 яблока, 100 г чернослива или изюма, 50 г зелени, 150 г сметаны.

Морковь и яблоки промыть, очистить, нашинковать соломкой.

Чернослив или изюм перебрать, промыть, у чернослива удалить косточки, распарить, соединить с морковью и яблоками, заправить сметаной или майонезом.

Сверху украсить изюмом или яблоками (кружочками), веточкой петрушки.

Свекла с яблоками

2 средние свеклы, 3 яблока, 100 г сыра, 200 г сметаны, 30 г зелени, соль.

Свеклу вымыть, отварить до готовности с добавлением уксуса для сохранения цвета.

Очищенные яблоки, свеклу, сыр натереть на крупной терке, полить сметаной, добавить сахарный песок по вкусу, перемешать.

Украсить зеленью петрушки, ломтиками яблок с кожицей, предварительно положив их в воду с добавлением лимонной кислоты, чтобы они не потемнели.

Свекла с солеными огурцами или патиссонами с чесноком

3 свеклы, 2 соленых огурца или патиссона, 3 зубчика чеснока, 200 г майонеза или сметаны, 50 г зелени, 50 г ядер грецких орехов.

Свеклу вымыть, отварить до готовности, охладить. Свеклу и огурцы или патиссоны натереть на крупной терке, чеснок – на мелкой. Заправить майонезом или сметаной. Добавить рубленые грецкие орехи, перемешать. Выложить в салатник, сверху посыпать рубленой зеленью.

♥ Для салатов лучше использовать сырую свеклу. Очень вкусны салаты из сырой свеклы с хреном, заправленные майонезом или сметаной. Можно, конечно, использовать и отварную свеклу. Но особенно вкусна свекла, запеченная в духовке.

♥ Чтобы свекла не окрасила другие овощи, ее следует заправить растительным маслом отдельно и только после этого присоединить к подготовленным овощам.

Свекла с хреном

3 свеклы, ½ стакана сметаны, 50 г хрена, 25 г зелени, соль.

Свеклу вымыть, сварить целиком, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Можно нарезать свеклу сырой, сбрызнуть уксусом и, закрыв кастрюлю крышкой, отварить в небольшом количестве воды до готовности.

Охлажденную свеклу заправить хреном, солью, полить сметаной, посыпать зеленью.

Грибы сушеные отварные с хреном или чесноком

250 г сушеных грибов, 200 г сметаны или кваса, 100 г хрена или чеснока, соль.

Грибы перебрать, вымыть, замочить в холодной воде на 3–4 часа, сварить. Отвар слить и использовать для приготовления других блюд. Отварные грибы нашинковать, посолить, заправить хреном со сметаной или рубленым чесноком с квасом.

Сельдь под шубой

2 сельди, 2 клубня картофеля, 1 большая свекла, 3 яйца, 2 луковицы, 250 г майонеза, 160 г зеленого лука.

Сельдь разделать на филе, мелко нарезать.

Яйца, картофель, свеклу сварить, очистить, натереть по отдельности на крупной терке.

На тарелку положить сельдь, покрыть ее слоем мелко рубленного репчатого лука, затем выложить слой рубленых яиц, слой картофеля, сверху уложить слой свеклы. Майонезом можно поливать каждый слой (по 30–40 г), а сверху полить оставшимся, а можно всей порцией майонеза полить только верхний слой. Посыпать рубленым зеленым луком.

Свеклу можно заменить морковью и яблоками.

Сельдь рубленая

1 сельдь, 2 ст. ложки несоленого сливочного масла, 1 крупное яблоко, зелень петрушки.

Филе хорошо вымытой и очищенной сельди мелко нарубить, смешать с маслом и пропустить через мясорубку. Затем хорошо взбить миксером или выбить лопаткой. Для вкуса можно добавить мускатный орех.

Подготовленную сельдь сложить на селедочный лоток, придать ей форму рыбки, приставить голову и хвост и затем обложить ломтиками очищенных яблок и украсить зеленью петрушки.

Очень вкусна сельдь, пропущенная через мясорубку с маслом с добавлением яблока, натертого на терке.

Приготовленную таким способом сельдь можно подавать на стол в масленке или положить на ломтики хлеба, поджаренные на масле.

Сельдь рубленая с луком и яйцом

2 сельди, 40 г хлеба, 60 мл молока или воды, 1 луковица, 1 яблоко, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 30 г зелени, 40 мл 3%-ного уксуса, 2 зубчика чеснока.

Сельдь вымочить, разделать на филе, нарезать на кусочки. Нарезанный лук спассеровать на сливочном масле. Пшеничный хлеб без корок замочить в молоке, отжать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать. Все пропустить через мясорубку, перемешать. В измельченную массу добавить размягченное сливочное масло, уксус, хорошо взбить. Выложить в селедочницу, украсить зеленью, рублеными яйцами и чесноком.

Сельдь по-русски

2 сельди, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 150 г картофеля.

1. Очищенную сельдь нарезать, уложить в селедочницу, сверху положить лук, нарезанный колечками, полить маслом и уксусом. Отварной горячий картофель подать отдельно.

2. Очищенную сельдь уложить в селедочницу, полить уксусом и частью масла. Лук мелко нашинковать, обжарить на растительном масле. На тарелку положить горячий отварной картофель и жареный лук, полить маслом.

Так же готовят кильку по-русски.

Сельдь под горчичным соусом

2 сельди, 2 луковицы, 150 г горчичного соуса, 30 г зелени.

Разделать сельдь на филе, нарезать на кусочки, уложить в селедочницу, залить соусом, украсить кольцами лука, рубленой зеленью.

Яйца с чесноком

10 яиц, 150 г сметаны, 150 мл кваса, 2–3 зубчика чеснока, 30 г зелени, соль.

Сваренные вкрутую яйца очистить. Белки мелко порубить, желтки растереть с солью и сметаной, добавить квас и рубленый чеснок. Белки положить в салатник, заправить растертыми желтками и посыпать зеленью.

Яйца с сельдью

7 яиц, 1 сельдь (филе), 60 г сливочного масла, 60 г майонеза, 30 г зелени, 10 г томатной пасты (для украшения).

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть, протереть через сито, соединить со взбитым сливочным маслом и протертым филе сельди. Углубления в белке наполнить полученной массой, уложив ее горкой. Сверху полить майонезом и сделать маленькие точечки из томатной пасты. Положить на тарелку, посыпать зеленью.

Начинку можно приготовить из килек и другой соленой, а также отварной рыбы.

Яйца, фаршированные луком

7 яиц, 2 луковицы, 60 г сметаны, 1 ч. ложка горчицы, 30 мл растительного масла, соль.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам, желтки вынуть и протереть через сито или мелкую терку. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанный лук, добавить часть сметаны, горчицу, соль. Массу перемешать. Чайной ложкой наполнить углубления в белке пученным фаршем. Сверху украсить протертым желтком, украсить кольцами лука, зеленью.

Яйца с кальмарами под майонезом

7 яиц, 150 г кальмаров, 60 г майонеза, 30 г зелени, соль.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам, желтки вынуть и протереть через сито или мелкую терку. Подготовленные тушки или филе кальмара тщательно промыть в воде 2–3 раза. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить 3 минуты с момента закипания. Более длительная варка не рекомендуется, так как мясо кальмара становится жестким. Кальмары охладить, нарезать тонкой соломкой или мелкими кубиками. В углубления половинок яйца положить кальмары, полить майонезом, украсить зеленью.

Так же можно приготовить яйца с креветками, икрой минтая, рыбным паштетом.

Яйца с креветками

6 вареных яиц, 500 г креветок, 250 г майонеза, 35 г зелени укропа, 2 моркови, соль, лавровый лист, перец.

Яйцо подготовить по приведенному выше способу.

Сыромороженые или варенoмороженые креветки слегка разморозить. Полностью размораживать креветки не

рекомендуется, так как их головы темнеют, ухудшается внешний вид. Слегка размороженные креветки опустить в кипящую подсоленную воду, добавить лавровый лист, черный перец горошком, перемешать шумовкой и варить 5–10 минут, в зависимости от размеров, с момента закипания воды. Готовые креветки всплывают на поверхность. У вареных креветок отделить шейку и снять панцирь.

Наполнить рублеными очищенными креветками половинки белка, полить майонезом, посыпать укропом, украсить кружками вареной моркови. Мелкие креветки можно положить целыми на тарелку.

Яйца, фаршированные грибами

6 яиц, 60 г грибов, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 100 г майонеза, 30 г зелени, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца очистить. Разрезать вдоль пополам, вынуть желток.

Лук и вареные грибы мелко нашинковать, обжарить, соединить с нарубленными яичными желтками, посолить. Углубления в белке наполнить грибным фаршем с желтками.

Положить на блюдо, полить майонезом, украсить зеленью.

Яйца с сырным кремом

7–8 яиц, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 30 г зелени, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, растереть их со сливочным маслом, добавив тертый сыр и рубленую зелень.

В полученную массу положить сметану, растереть, чтобы получилась однородная масса. Посолить и поперчить по вкусу.

Дно блюда сплошь выложить зеленью, на нее поместить половинки яиц. Затем заполнить их сырным кремом, украсить веточками зелени. По краям блюда можно положить отваренный картофель, зеленый лук, отваренную морковь и свеклу.

Яйца, фаршированные грибами и килькой

6 яиц, 150 г отварных грибов, 6–7 килек пряного посола, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки майонеза, соль, сахар, горчица, зелень петрушки.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам, желтки вынуть и растереть. Отварные грибы нашинковать, слегка

потушить в растительном масле и охладить. Затем смешать с растертыми яичными желтками, мелко нарезанной килькой, майонезом. Добавить в смесь сахар, соль, горчицу по вкусу. Белки нафаршировать полученной смесью и украсить веточками петрушки.

Фаршированные помидоры, огурцы и яйца

10 помидоров, 5 огурцов, 50 г сливочного масла, 50 г жира, 500 г свежих грибов, 10 яиц, 3 соленых огурца, 1 ч. ложка столовой горчицы, по 100 г шпината, петрушки, эстрагона, зеленого лука, 100 г майонеза, салат, редис, каперсы (для украшения), соль, перец молотый.

Твердые крупные помидоры ошпарить кипятком, чтобы кожица легко снималась. Срезать верхушку, мякоть вынуть и смешать с горчицей и мелко нарезанными солеными огурцами. Полученный фарш поперчить и заполнить им помидоры.

Свежие огурцы разрезать вдоль, вынуть семена с мякотью и наполнить их мелко нарубленными поджаренными свежими грибами.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезать пополам. Вынуть желтки, растереть со сливочным маслом, добавить зелень петрушки, рубленые каперсы и мякоть, оставшуюся от помидоров. Этой смесью нафаршировать яйца.

Приготовленные таким образом огурцы, помидоры, яйца выложить на блюдо, украсить салатом, редисом, каперсами и залить зеленым соусом.

Приготовление соуса: шпинат, петрушку и эстрагон несколько минут поварить в кипящей воде, потом откинуть на дуршлаг или сито. Добавить зеленый лук, пропустить все через мясорубку, заправить майонезом или сметаной.

Помидоры, фаршированные грибами

10 помидоров, 500 г свежих белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, 50 г зелени петрушки, 1 свежий огурец, соль, перец молотый.

У помидоров срезать верхушку и вынуть мякоть.

Свежие белые грибы нашинковать и тушить с луком в собственном соку со сливочным маслом или маргарином, охладить. Сваренные вкрутую яйца нашинковать, смешать с грибами, добавить майонез, посолить и поперчить.

Наполнить фаршем помидоры, накрыть сверху срезанным

ломтиком. Помидоры выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и ломтиками свежего огурца.

Паштет из баклажанов

4 баклажана, 3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук и зелень петрушки, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. ложка лимонного сока или разбавленной лимонной кислоты, соль.

Снять кожицу с печеных баклажанов, дать стечь соку, мякоть протереть через сито. В полученную массу влить, помешивая, растительное масло, лимонный сок, посолить и взбить.

Положить в салатник, сверху посыпать зеленым луком и рубленой петрушкой, выложить по краям зеленый горошек.

Рыбный паштет

300 г рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 60 г сливочного масла, 5 мл растительного масла, специи, соль, мускатный орех, зелень, помидор, огурец, зеленый горошек, лимон.

Рыбу разделать на филе без кожи (кожа ухудшает цвет паштета). Лук, морковь очистить, произвольно нарезать. Фольгу смазать растительным маслом, положить подготовленную сырую рыбу, овощи, специи, посолить. Плотно обернуть фольгой (место соединения фольги должно быть сверху), положить на противень или сковороду.

Запекать в духовке 30 минут при температуре 200–225 °С. Охладить, пропустить через мелкую решетку мясорубки. В массу добавить размягченное сливочное масло, мускатный орех и размешать. Сформовать рулетики. Завернуть в целлофан, охладить. Перед подачей освободить от целлофана, нарезать, украсить зеленью, лимоном, ломтиком огурца или помидора.

Для улучшения внешнего вида и вкуса рыбного паштета в массу можно добавить пассерованный помидор (прокипятить с маслом), или вареную морковь, нарезанную кубиками, или зеленый горошек.

Кальмары под майонезом

400 г кальмаров, 200 г майонеза или горчичной заправки, 100 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 луковица, 60 г лимона, 30 г зелени, соль.

У размороженных кальмаров удалить внутренности и хитиновую пластинку. Подготовленные тушки или филе кальмара тщательно промыть в воде. Опустить в кипящую подсоленную

воду, варить 3 минуты с момента закипания.

Охлажденного кальмара нарезать соломкой поперек волокон, смешать с зеленым горошком, мелко шинкованной морковью и луком. Положить в салатник, полить майонезом или горчичной заправкой, украсить зеленью, лимоном.

Креветки под майонезом

500 г креветок, 200 г майонеза, 30 г зелени, соль.

Целые креветки сыромороженые или варенômороженые слегка разморозить, опустить в кипящую подсоленную воду, перемешать шумовкой и варить до готовности 5–10 минут. У вареных крупных и средних по величине креветок отделить шейку и снять панцирь. Уложить креветки на тарелку, полить майонезом, украсить зеленью.

Поджаренный лук с хлебом

500 г черного хлеба, 3 луковицы, 1 ст. ложка топленого сала или сливочного масла, соль.

Хлеб нарезать ломтиками, поджарить с обеих сторон на масле или топленом сале, положить на них нарезанный кружочками пожаренный лук и посыпать солью. Подается в качестве закуски к пиву.

Масляные смеси

Масляные смеси рекомендуется использовать для приготовления бутербродов и закусок.

Масло зеленое

500 г сливочного масла, 120 г зелени петрушки, 30 мл сока лимона или 1 г лимонной кислоты.

Зелень петрушки перебрать, удалить стебли, промыть в холодной воде, мелко нарубить ножом. Подготовленную зелень положить в размягченное сливочное масло, добавить лимонный сок или лимонную кислоту и перемешать так, чтобы зелень равномерно распределилась в масле (для остроты в масло можно добавить красный острый перец или соус «Южный»).

Маслу придать форму жгутика, положить в холодильник или в холодную воду и затем хранить в прохладном месте.

При подаче нарезать кружочками, листиками толщиной ½ см. Перед нарезанием нож опустить в теплую воду.

Масло с горчицей

450 г сливочного масла, 50 г горчицы.

В кастрюлю положить размягченное масло, добавить столовую горчицу и хорошо размешать.

Масло с сыром

400 г сливочного масла, 100 г сыра.

Масло положить в кастрюлю и размять. Добавить тертый сыр рокфор или зеленый и хорошо размешать.

Масло с желтком

400 г сливочного масла, 10 желтков.

Яйца сварить вкрутую. Сливочное масло размять, добавить протертые желтки.

Масло сардиновое

500 г сливочного масла, 2 сардины, 1 луковица, 1 яблоко, мускатный орех, соль.

Очищенный репчатый лук нашинковать, спассеровать на сливочном масле, охладить. Пассерованный лук, консервированные сардины измельчить блендером или протереть через сито.

Смесь положить в кастрюлю, добавить размягченное сливочное масло, натертое сырое очищенное яблоко, мускатный орех, соль, хорошо перемешать.

Использовать для приготовления бутербродов, холодных закусок, а также подавать к отварному картофелю.

Масло селедочное

400 г сливочного масла, 1 сельдь, 30 г горчицы.

Филе сельди замочить в молоке или чае. Через 5 часов вымоченное филе измельчить блендером, соединить с размягченным маслом, добавить горчицу, хорошо перемешать.

Масло можно приготовить из молок.

Винегреты

Во многих странах винегрет из овощей известен под названием «русский салат». По большим праздникам на Руси готовили винегреты с говядиной, телятиной, нежирной бараниной, свининой.

Винегрет овощной можно приготовить с добавлением соленых или маринованных грибов, сельди, рыбы свежей или горячего копчения. Заправляют винегрет растительным маслом, уксусной или горчичной заправкой, майонезом.

В состав овощного винегрета обязательно входит свекла. Она варится очень долго. Для ускорения процесса ее варят 45–50 минут, а затем быстро охлаждают под струей холодной воды. При этом свекла становится мягче. Чтобы свекла не закрасила овощи, входящие в состав овощного винегрета, ее отдельно заправляют растительным маслом.

Винегрет овощной

5 клубней картофеля, 2 свеклы, 2 моркови, 3 соленых огурца или 250 г квашеной капусты, 150 г репчатого лука, 100 мл заправки или растительного масла, 25 г укропа, соль, перец молотый.

Сварить и очистить свеклу, картофель и морковь. Вареные овощи и соленые огурцы нарезать ломтиками. Квашеную капусту отжать; если очень кислая, нужно промыть ее холодной кипяченой водой. Подготовленные овощи соединить, заправить растительным маслом или заправкой, посолить, поперчить. При подаче на стол винегрет уложить горкой в салатник, украсить зеленым салатом, репчатым луком, нарезанным кольцами, посыпать укропом.

Грибной винегрет

200 г соленых грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 1 маленькая свекла, 2 клубня картофеля, небольшой огурец, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 50 г зелени петрушки, листья салата, перец молотый, соль.

Соленые грибы мелко нарезать. Лук, отваренную морковь, картофель, свежий огурец нарезать мелкими кубиками, соединить с грибами, посолить, поперчить и перемешать. Растительное масло заправить лимонным соком или раствором лимонной

кислоты, залить винегрет.

Подавать на листьях салата, украсить нарезанными ломтиками вареной моркови, свеклы, тонко нарезанными кольцами репчатого лука, веточками петрушки.

Винегрет мясной

500 г овощного винегрета, 200 г вареного мяса, 2 яйца, 10 г моченой брусники и 40 г моченых яблок, 100 мл растительного масла или майонеза.

Вареное мясо (говядину, телятину, нежирную свинину, баранину) нарезать ломтиками, положить в овощной винегрет. Заправить растительным маслом или майонезом, перемешать. Можно добавить мясное желе. Винегрет уложить горкой, сверху положить дольки вареных яиц, украсить мочеными брусникой и яблоками, зеленым горошком.

Винегрет с кальмарами или морской капустой

600 г овощного винегрета, 150 г кальмаров или морской капусты, 30 г укропа, соль, черный молотый перец.

Кальмары отварить, охладить, нарезать соломкой поперек волокон. В овощной винегрет добавить кальмары или отварную морскую капусту, нарезанную соломкой, все перемешать, посолить, поперчить и посыпать укропом.

Салаты

Для приготовления салатов используют следующие овощи: зеленый салат, огурцы, помидоры, редис, лук, сельдерей, морковь, капусту, картофель, репу, зеленый горошек, свеклу. Из фруктов чаще всего употребляют яблоки. В салаты добавляют клюкву, алычу, кислый виноград, лимон, только нарезать их следует очень мелко, освободив от кожицы и косточек. В качестве приправы используют: перец, лук, чеснок, петрушку, хрен, укроп, сельдерей.

Для приготовления салатов следует отбирать зрелые овощи и фрукты хорошего качества. Все овощи моют в холодной воде, варят с кожурой целиком. Овощи, используемые для салатов сырыми, необходимо вымыть, очистить от кожуры, срезая ее тонким слоем, сполоснуть кипяченой водой, натереть на терке или ножом нарезать соломкой, кубиками, нашинковать и т. д.

Салат «Здоровье»

2 свежих огурца, 2 сырые моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, ½ стакана сметаны, ¼ лимона, соль, сахар.

Вымытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3–4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль, сахар. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

Благодаря сырым овощам и фруктам такой салат содержит значительное количество витаминов.

Салат из зеленого лука

600 г зеленого лука, 150 г сметаны или 120 г салатной заправки (см. с. 145), 30 г зелени, соль.

Лук перебрать, вымыть, нашинковать, посолить, заправить сметаной или салатной заправкой, перемешать, положить в салатник, посыпать зеленью.

Салат из свежих огурцов в сметане

3 огурца, ¼ стакана сметаны, ½ ст. ложки уксуса, зелень укропа, соль, перец.

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками,

уложить в салатник. Перед подачей на стол огурцы посолить, посыпать перцем и полить уксусом и сметаной. Сверху посыпать укропом. Салат подают к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

Для приготовления салатов прежде всего необходимо отобрать зрелые овощи, фрукты и зелень хорошего качества.

Салат из свежих помидоров и огурцов

5–6 помидоров, 2–3 огурца, 60 г зеленого лука, 60 г зеленого салата, 30 г салатной заправки или сметаны, 30 г зелени, перец, соль.

1. Помидоры и огурцы нарезать кружками (из крупных можно предварительно удалить семена), положить горкой в салатник, посолить, поперчить, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать зеленью. Украсить листьями салата и зеленым луком.

2. Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружками, уложить венком по краю тарелки, в центр положить нарезанный зеленый лук. Если вместо зеленого лука использовать репчатый, то его следует нарезать кольцами и уложить на помидоры или между ними. Заправить и оформить салат так же, как описано в первом способе.

Вместо огурцов можно использовать яблоки, нарезанные дольками.

Салат из редиса со сметаной

600 г редиса, 3 яйца или 2 огурца, 150 г сметаны, 30 г салата, 30 г зелени, перец, сахар, соль.

Редис помыть, нарезать тонкими ломтиками (белый редис режут наискось), заправить сметаной, солью, можно добавить перец, сахар. Положить редис в виде горки в салатник, украсить дольками яиц, зеленым салатом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат можно приготовить без яиц, со свежими огурцами, нарезанными тонкими ломтиками.

Салат из редьки с маслом

2 средние редьки, 60 мл растительного масла, 15 мл 3%-ного уксуса, 2 луковицы, 30 г зеленого салата, 30 г зелени, соль.

Очистить и хорошо вымыть редьку, положить ее в холодную воду на 15–20 минут, затем дать стечь воде. Если редька крупная, разрезать ее на части. Измельчить редьку на терке, заправить растительным маслом, солью и уксусом, положить в салатник, украсить зеленым салатом, посыпать зеленью.

В тертую редьку можно добавить рубленый лук, пассерованный на растительном масле. Вместо масла и уксуса редьку можно заправить сметаной (25 г).

Салат из редьки и редиса с помидорами

300 г редьки, 150 г красного редиса, 3 свежих помидора, 200 г сметаны, 30 г зелени, соль.

Вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками редьку и красный редис, посолить, перемешать, заправить частью сметаны, положить горкой посередине салатника, полить оставшейся сметаной. Салат украсить кружочками помидоров и посыпать укропом.

Овощи надо хранить в прохладном затемненном месте для сохранности витаминов.

Салат из редьки с мясом

2 крупные редьки, 300 г отварного мяса, 3 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, перец молотый.

Редьку натереть на крупной терке, посолить, дать немного постоять, чтобы выделился сок. Лук спассеровать на растительном масле, мясо порубить кубиками. Все смешать, сверху посыпать зеленью.

Салат из свеклы

2–3 свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, ¼ стакана уксуса, перец молотый, соль, зелень укропа или петрушки.

Сварить или испечь в духовке свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, добавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Салат подается к жареному или вареному мясу. Салат из свеклы можно приготовить и с

картофелем. В этом случае свеклы и картофеля взять поровну.

Салат из свеклы с фасолью

2–3 небольшие свеклы, 4–5 клубней картофеля, 4–5 стручков болгарского перца, 1 ст. ложка сухой белой фасоли, 1 ст. ложка растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса, 30 г зелени, перец, соль по вкусу.

Свеклу испечь и очистить от кожуры. Картофель отварить, очистить. Все нарезать мелкими кубиками. Отварить фасоль, нарезать перец, соединить с картофелем и свеклой. Посолить, поперчить. Добавить заправку, приготовленную из растительного масла и уксуса. Украсить салат тонко нарезанными кольцами перца, посыпать рубленой зеленью.

Салат из фасоли

1 стакан фасоли, 1 морковь, 75 г корня сельдерея, 200 г зеленого салата, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль.

Предварительно замоченную фасоль сварить, откинуть на сито и охладить. Вареную морковь нарезать кубиками, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой; прибавить промытый и нарезанный зеленый салат и все это перемешать. Затем положить в салатник горчицу, соль, сахар, все это растереть, постепенно подливая растительное масло, а затем и уксус. Подготовленные продукты положить в салатник, перемешать, сделать из них горку и украсить ее листьями салата, морковью и, по желанию, ломтиками яблок.

Салат из фасоли с луком

500 г фасоли, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Отварить в подсоленной воде фасоль, откинуть на дуршлаг, добавить нарезанный кольцами репчатый лук. Заправить растительным маслом, разведенным уксусом или лимонным соком.

Салат из фасоли

1,5 стакана мелкой фасоли, 1 соленый огурец, яблоко, маленькая луковица, 200 г сметаны, 1 ч. ложка горчицы, 1 яйцо, соль, перец, 1 ч. ложка красного перца, зелень петрушки.

Фасоль сварить в подсоленной воде (если у вас мало времени, то можно прибавить к воде чайную ложку без верха сахара, тогда фасоль сварится быстрее), охладить. Добавить нарезанные кубиками огурец, яблоко, лук, сваренное вкрутую яйцо. Сметану смешать с горчицей и заправить салат.

Салат из белокочанной капусты

500 г капусты, 1 морковь, ¼ стакана 3%-ного уксуса, ½ ст. ложки сахара, соль.

Листья капусты нашинковать соломкой. Морковь очистить, натереть на крупной терке, смешать с капустой, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом, смешанным с сахаром, и в таком виде оставить на 30–40 минут.

В капусту хорошо добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Салат можно приготовить и другим способом. Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, добавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, чтобы капуста стала мягкой. После этого капусту охладить, заправить сахаром и маслом.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

500 г белокочанной капусты, 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, ¼ стакана уксуса, ½ ст. ложки сахара, соль.

Очищенное яблоко нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4–5 см. Белокочанную капусту подготовить так же, как указано выше. Все ингредиенты перемешать, сложить в салатник, прибавить сахар и полить уксусом.

Этот салат подают к жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из белокочанной капусты с яблоками

1 средний кочан капусты, 2–3 яблока, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 лимон, соль.

Белокочанную капусту нашинковать, немного посолить, слегка перетерев руками.

Уложить в кастрюлю и оставить в холодном месте на час-два.

Перед тем как подать к столу, добавить мелко нарезанные яблоки, сбрызнуть соком лимона или уксусом, заправить сметаной.

В салат можно добавить и 2–3 натертые на крупной терке сырые моркови.

Салат «Весенний»

100 г зеленого салата, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красного редиса, 1 вареная морковь, 2–3 клубня вареного картофеля, 2 помидора, 50 г зеленого лука, ¾ стакана сметаны, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, ½ ч. ложки сахара, соль.

Листья зеленого салата вымыть и обсушить, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц.

Из сметаны, уксуса и сахара приготовить соус. При подаче на стол салат слегка посолить, соус подать отдельно в соуснике.

Для удаления песка и земли зеленый салат, щавель, шпинат, зеленый лук, после того как у них срезаны корешки, закладывают на 10 минут в холодную воду и затем промывают в проточной воде. Если салат предназначен для ребенка, то овощи, фрукты и зелень моют только кипяченой водой.

Салат «Весна»

150 г зеленого салата, 150 г красного редиса, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 3 яйца, 50 г сметаны, соль.

Листовой салат крупно нарезать, редис и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Овощи посолить, перемешать, заправить сметаной, используя половину ее нормы. Оставшейся сметаной полить салат сверху, украсить яйцами и луком.

Можно готовить салат без огурцов, только нужно увеличить норму редиса или салата.

Салат по-русски

2 клубня картофеля, 100 г вареного или жареного мяса, 2 яйца,

1 яблоко, 50 г филе соленой сельди, 2 небольших соленых огурца, 1 свекла, 80 г сметаны или майонеза, соль, перец молотый.

По отдельности отварить картофель, мясо, яйца, свеклу. Все продукты, указанные в рецепте, нарезать мелкими кубиками, перемешать, посолить, поперчить, добавить сметану или майонез. Уложить салат на блюдо горкой и украсить ломтиками мяса и половинками вареных яиц.

Овощи, используемые для салатов вареными, надо отварить целыми, не снимая кожицы. С овощей, используемых для салатов и закусок в сыром виде, кожицу нужно срезать очень тонко, так как именно под ней концентрируются ценные и питательные вещества, затем ополоснуть водой и нашинковать или натереть на терке; можно нарезать кубиками, ломтиками или соломкой.

Салат летний

4 клубня молодого картофеля, 4 небольших огурца, 2 яйца, 20 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 20 г зелени укропа, 40 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, соль, перец.

Молодой картофель и яйца отварить по отдельности, нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа нашинковать, огурцы мелко нарезать. Все компоненты перемешать, посолить, поперчить, заправить сметаной, уложить горкой в салатник. Можно украсить блюдо ломтиками яйца и зеленью.

Салат камчатский

150 г филе рыбы, 100 г помидоров, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 3 соленых огурца, 40 консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 20 г клюквы или брусники, 60 мл растительного масла, 20 мл 3%-ного уксуса, сахар, соль, перец, 15 г зелени укропа или петрушки.

Филе рыбы без кожи и костей, картофель, морковь, яйца отварить, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры (можно соленые) и соленые огурцы также нарезать тонкими ломтиками, смешать с зеленым горошком, подготовленной рыбой, картофелем, яйцами, клюквой или брусникой, добавить сахар,

соль, перец и полить заправкой из растительного масла и уксуса. Салат уложить горкой в салатник и украсить ломтиками рыбы, кружочками вареных яиц, помидоров, зеленью петрушки или укропа.

У молодого картофеля, моркови, корня петрушки и хрена кожицу лучше просто соскоблить ножом только перед этим их нужно на непродолжительное время опустить в холодную воду

.

Витаминный салат 1

2–3 моркови, 2–3 яблока, 10 г сахара, соль, 20 мл масла растительного или 80 г сметаны, 2 г лимонной кислоты

Сырую морковь и яблоки натереть на терке, перемешать с сахаром, солью, лимонной кислотой и заправить растительным маслом или сметаной.

Витаминный салат 2

2 яблока, 3 помидора, 2 огурца, 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 80 г слив или вишен (свежие без косточек), 1 ч. ложка сахарной пудры, 250 г сметаны, 30 г зелени, соль, сок четверти лимона.

Сырую морковь и корень сельдерея, свежие огурцы и яблоки (без кожицы и семян) нарезать соломкой, а вишни или сливы и помидоры – дольками. Все смешать, добавить сметану, сахарную пудру, соль и лимонный сок. Уложить горкой в салатник и украсить продуктами, входящими в состав салата.

Салат овощной с репой

2 моркови, 2 репы, 60 г сельдерея, 60 г листового салата, 4–5 помидоров, 3–4 огурца, 120 г маринованной капусты, 250 г сметаны или майонеза, 30 г зелени, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, сахар, соль по вкусу.

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать тонкой соломкой, смешать с салатом из маринованной белокочанной капусты, посолить, заправить сметаной или майонезом, добавить уксус и

сахар.

Выложить салат горкой в салатник, украсить свежими огурцами и помидорами, нарезанными ломтиками, листовым салатом, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из сыра с яблоками

200 г сыра, 200 г яблок, 100 г корня сельдерея, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, зелень укропа или петрушки.

Очистить и нарезать яблоки, сельдерей, отваренный в соленой воде. Сыр нарезать мелкими кубиками. Смешать, заправить соусом, приготовленным из растительного масла, в которое надо добавить немного столового уксуса или вина. Выложив в салатник, посыпать зеленью, украсить ломтиками яблок.

♥ Нарезанные сырые овощи, предназначенные для салата, необходимо сбрызнуть соком лимона или кислым фруктовым соком, чтобы они не потемнели и в них лучше сохранился витамин С. Овощи нужно чистить и нарезать ножом из нержавеющей стали. Нарезать овощи рекомендуется не заблаговременно, а непосредственно перед подачей на стол или перед тепловой обработкой.

♥ Витамин А и каротин хорошо переносят варку, но они разрушаются от кислоты. Поэтому уксус и лимонную кислоту надо вводить в салаты и винегреты только перед их подачей к столу. Солить салаты также следует перед подачей на стол.

Салат из фруктов

3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 2 мандарина, 100 г кураги, 100 г изюма, 8–10 ягод сушеного чернослива, 8–10 ядер грецких орехов, 100 г майонеза, ¼ лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль.

Вымытые фрукты – яблоки, грушу, апельсин, мандарины – очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевины) и сложить в миску. Добавить изюм, рубленые орехи. Чернослив и курагу вымыть в теплой воде, дать слегка набухнуть, порубить и добавить в салат. К моменту подачи на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с майонезом и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой.

Украсить салат можно теми же фруктами, а также вареным черносливом, виноградом и ягодами. В зависимости от сезона можно подобрать различные фрукты и ягоды (черешню, персики, абрикосы, сваренную айву, землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками. Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из фруктов с творогом

200 г маринованных яблок, 200 г маринованных вишен, 100 г изюма, 250 г творога, 150 г сливок 20–35%-ной жирности, сахар, соль.

Растереть творог, добавив сливки, немного соли и сахара. Масса должна иметь консистенцию сметаны; если получится гуще, надо разбавить ее молоком или фруктовым соком. Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки нарезать кусочками, у вишен вынуть косточки. Все компоненты смешать с творожной массой и выложить в салатник. Украсить фруктами.

Салат из яблок с орехами

300 г яблок, 100 г сыра, 100 г любых орехов, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка сахара.

Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на крупной терке и заправить соусом, приготовленным из сметаны, с добавлением сахара и фруктового сока. Посыпать любыми размельченными орехами.

Оригинальный салат

500 г сыра, 250 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2–3 сливы или 1 яблоко.

Твердый сыр (швейцарский, советский, голландский) натереть на крупной терке, полить майонезом, перемешать. Выложить в салатник горкой, полить сметаной и украсить сверху дольками овощей или фруктов (свежих или консервированных).

Можно сделать салат острее, добавив измельченную головку чеснока и два вареных яйца. Фрукты и сметану в этом случае добавлять не нужно.

Салат из сладкого перца

7–8 стручков болгарского перца, 2 огурца, 3 помидора, 1 луковица или 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, соль, перец.

Неповрежденные мясистые стручки перца вымыть, обсушить. Не вынимая семян, уложить на дно сковороды. Сковородку плотно накрыть крышкой и запечь стручки в духовке на умеренном огне, два-три раза перевернув. Когда перец подрумянится со всех сторон, включить сильный нагрев на 5–7 секунд, после чего выключить. Остудить перец в сковороде, не снимая крышки. Стекшую с перца маслянистую жидкость слить. Затем осторожно снять с перца кожицу и посолить. Можно добавить немного молотого черного перца и уксуса. Уложить стручки перца по краю блюда. На середину положить нарезанные тонкими ломтиками огурцы и помидоры, посолить, посыпать рубленым зеленым или репчатым луком, полить подсолнечным маслом и уксусом.

Салат «Прибой»

200 г колбасы, 120 г сыра, 1 клубень картофеля, 60 г моркови, 2 соленых огурца, 250 г зеленого горошка, 4 яйца, 250 г майонеза, 10 г зелени петрушки, соль, перец.

Вареную морковь и картофель, сыр, колбасу или корейку нарезать соломкой, 3 сваренных вкрутую яйца, огурцы – кубиками, поперчить, посолить и заправить майонезом (можно добавить соус «Южный»). Выложить горкой, полить сверху майонезом, украсить дольками сваренного вкрутую яйца, зеленым горошком, маслинами.

♥ Салат из свежих тертых овощей следует заправлять лимонным соком, или свежетертым хреном, или тем и другим вместе. Салаты из свежих и квашеных овощей рекомендуется заправлять салатной заправкой: соль, подсолнечное масло, сахар, столовый уксус, перец. Для заправки салатов из вареных овощей используют готовый соус майонез; для разнообразия в майонез можно добавлять и другие готовые соусы с кисло-острым вкусом.

♥ Не следует класть в салат слишком много майонеза, поскольку он нивелирует вкус любого салата. Салаты из свежих и вареных овощей можно заправлять

сметаной, сметаной с уксусом или лимонным соком и сахаром, смесью растительного масла с уксусом.

♥ Салатницу можно натереть чесноком, чтобы весь приготовленный салат приобрел аппетитный чесночный запах.

♥ Сметану лучше не перемешивать с овощами, а просто положить ее в виде белого пятна на салат.

Салат картофельный

500 г картофеля, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, ¼ стакана уксуса, перец молотый, соль.

Сваренный картофель очистить от кожуры, нарезать ломтиками, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, смешать с уксусом и растительным маслом. Затем положить горкой в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Подается салат к горячему и холодному жареному мясу, телятине, баранине, свинине и рыбе, а также как отдельное блюдо. Особенно вкусен этот салат, если он приготовлен из свежесваренного теплого картофеля.

Салат картофельный с луком и чесноком

1 кг картофеля, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл воды или бульона, 10 г зелени укропа, соль.

Картофель отварить в мундире. Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить бульоном или холодной кипяченой водой. Слегка поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Нарезать картофель, добавить к нему лук, чеснок, соль, осторожно перемешать, выложить на блюдо и посыпать укропом.

Ленинградский салат

500 г мяса или вареной колбасы, 3–4 клубня картофеля, 3–4 соленых огурца, 3–4 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 250 г майонеза, 3–4 консервированных помидора, 100 г фруктов, зелень, соль, перец молотый.

Картофель сварить, нарезать соломкой вместе с солеными огурцами и смешать с заправкой (майонез, куда по вкусу добавлены соль и перец).

Из этой массы сделать горку и обложить ее кусками вареного мяса или колбасы, зеленым горошком, дольками яиц, сваренных

вкрутую, консервированными помидорами и фруктами.

Салат из картофеля с солеными грибами

350 г соленых грибов, 3 клубня картофеля, 1 свежий или соленый огурец, 2 луковицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, соль, сахар, 1 ч. ложка горчицы, зелень укропа и петрушки.

Грибы, если очень соленые, вымочить, порубить. Мелко нарезанный лук спассеровать, отварной картофель, огурец, яйца нарезать кубиками, помидоры – дольками. Грибы и все овощи смешать, заправить соусом: в стакане сметаны растереть тщательно горчицу, сахар, соль.

Выложить в салатник, сверху посыпать зеленью петрушки и укропа.

♥ Пересохший сыр можно сделать мягким и свежим, подержав в молоке.

♥ Нарезая рокфор, смочите нож горячей водой.

♥ Не нарезайте сыр заранее – кусочки быстро засыхают, теряют вкус и аромат.

♥ Чтобы сыр не высох, положите рядом с ним кусочек сахара и накройте крышкой.

♥ В холодильнике сыр хранят в месте, наиболее удаленном от морозильника.

Салат из картофеля с шампиньонами

500 г картофеля, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 150 г зеленого горошка, 250 г майонеза, 100 г зелени петрушки, соль.

К отварному картофелю, нарезанному мелкими кубиками, добавить мелко нарезанные отварные шампиньоны, репчатый лук и консервированный зеленый горошек, посолить, заправить майонезом, сверху посыпать зеленью петрушки.

Салат из картофеля с солеными огурцами

2 средних клубня картофеля, 2 яблока, 2 соленых огурца, 2 небольшие свеклы, луковица, 2 ст. ложки растительного масла, ½ стакана рубленой зелени, уксус, соль.

Неочищенный картофель запечь в духовке, затем очистить, измельчить и смешать с мелко нарубленными солеными огурцами, репчатым луком и зеленью петрушки. Яблоки и свеклу нарезать тонкими ломтиками, добавить в салат и посолить, заправить маслом и уксусом.

Салат из картофеля с яблоками

400 г картофеля, 2 яблока, 80 г зеленого горошка, 6 ч. ложек рубленой зелени петрушки, укропа, сельдерея, 250 г майонеза, соль.

Картофель отварить. Когда остынет, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Нарезать яблоки. Перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посолить, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа, сельдерея. Дать постоять, чтобы картофель пропитался соусом.

Салат «Сырок»

2 плавленых сырка (каждый по 100 г), 200 г консервированного зеленого горошка, 3 яйца, 250 г майонеза, 1 яблоко, соль, зелень петрушки, 10 г клюквы, 10 г брусники.

Плавленые сырки, лучше твердых сортов, натереть на крупной терке и смешать с зеленым горошком и измельченными яйцами, сваренными вкрутую. Заправить майонезом, перемешать и выложить горкой в салатник. Украсить зеленью петрушки, дольками яблока, клюквой и брусникой.

Русский салат

2–3 моркови, 2 яблока, 1 маленькая редька, капуста, зелень петрушки, соль, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка столового уксуса или лимонного сока, сахарный песок, соль, перец.

Яблоки очистить, удалить семена и сердцевину. Морковь и редьку очистить. Все ингредиенты натереть на крупной терке.

Добавить нашинкованную капусту, петрушку и заправить салатной заправкой: смешать растительное масло, уксус или сок лимона, сахарный песок, соль и молотый перец.

Салат со щавелем и орехами

6 стручков красного болгарского перца, 100 г щавеля, по 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и ядер грецких орехов, 50 г кефира или йогурта, соль, перец по вкусу.

Болгарский перец нарезать кубиками, щавель – соломкой.

Добавить рубленые ядра грецких орехов, молотый перец, соль, полить смесью растительного масла и кефира, посыпать зеленью петрушки.

♥ Чтобы лук стал нежнее, его обязательно нужно обдать кипятком.

♥ Чтобы разрезанная луковица не засохла, положите ее срезом вниз на блюдце с солью.

Салат из творога с редисом

200 г творога, 400 г редиса, 100 мл молока, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Перемешать творог с молоком, растительным маслом, солью и мелко нарезанным редисом. Украсить салат зеленью петрушки или укропа.

Салат из творога с картофелем

300 г творога, 400 г свежеотваренного картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 100 г кефира или простокваши, 100 г сметаны, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Картофель нарезать ломтиками, лук и яйца мелко порубить, соединить с творогом, кефиром, сметаной, солью, поперчить. Все перемешать, посыпать зеленью укропа.

Салат с мясом

200 г вареного или жареного мяса, 4–5 клубней картофеля, 2 свежих огурца, 100 г зеленого салата, ½ стакана майонеза, 1 ч. ложка сока лимона, соль.

Вареное или жареное мясо, очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками, посолить. Часть зеленого салата крупно нарезать, полить соком лимона. Все компоненты перемешать с майонезом, сложить в салатник в виде горки и украсить оставшимися листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

Салат овощной с колбасой

500 г овощной смеси, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 яйца, 150 г вареной колбасы, 100 г майонеза, соль.

Положить в кипящую подсоленную воду овощную смесь (морковь, цветную и брюссельскую капусту, кольраби, стручковую фасоль, репчатый лук и нарезанный мелкими кубиками картофель).

Сваренные до готовности овощи откинуть на дуршлаг, остудить, крупные овощи порубить. Добавить измельченный лук, нарубленные вареные яйца, нарезанную небольшими кубиками колбасу. Все перемешать, заправить майонезом.

Салат из печени с редисом

300 г печени, 300 г редиса, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, молотый перец, соль.

Говяжью или свиную печень промыть, разрезать на куски. Посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить на сковороде с растительным маслом, затем довести до готовности в духовке. Охлажденную печень нарезать соломкой, соединить с нарезанным редисом, посолить и заправить сметаной.

Салат с цветной капустой

500 г цветной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 70 г майонеза или 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Отваренную цветную капусту, огурец, лук и зелень нарезать, посолить и перемешать. Заправить майонезом. Вместо майонеза можно использовать растительное масло.

Салат «Кура»

200 г филе курицы отварного, 1–2 свежих огурца, 30 г консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 50 г сыра сулугуни, ½ апельсина, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, соль.

У яблок удалить сердцевину и очистить их от кожицы. Все продукты нашинковать соломкой, посолить, перемешать и заправить майонезом. Салат посыпать тертым сыром сулугуни (можно плавленым сырком), украсить салат зеленью, ломтиками вареных яиц, кружочками тонко нарезанного апельсина.

Салат овощной с кальмарами

3 клубня картофеля, 2 моркови, 3 соленых огурца или

помидора, 150 г отварных кальмаров, 50 г зеленого горошка, 150 г майонеза, 3 яйца, 25 г зелени, ½ лимона, соль.

Картофель, морковь вымыть, отварить, очистить. Все овощи и яйца нарезать ломтиками, отваренные кальмары – кубиками, добавить зеленый горошек, измельченную зелень петрушки или укропа, посолить, заправить майонезом, перемешать. Украсить салат дольками яйца, веточкой зелени, кусочками лимона, фигурно нарезанной морковью.

Наиболее сочной является морковь каротель, у которой короткие корнеплоды с тупым кончиком. Имейте в виду: чем ярче морковь, тем больше в ней каротина, преобразующегося в организме в витамин А, благодаря которому улучшаются зрение, рост, состояние кожи. Кстати, витамин А лучше усваивается, если морковные салаты заправлять сметаной или растительным маслом.

Салат из рыбы с помидорами

200 г филе рыбы, 1 помидор, 1 свежий огурец, 2 клубня вареного картофеля, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), ½ стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса или сока лимона, соль.

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками. Очищенный картофель, свежий огурец, корнишоны и помидор нарезать ломтиками, добавить нарезанный зеленый салат, политый соком лимона или уксусом. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с майонезом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг уложить кружки помидоров и огурцов. Салат можно украсить икрой – паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек. В салат можно добавить репчатый или зеленый лук (50 г).

Салат «Мимоза»

300 г отварной скумбрии или ставриды или 250 г консервов в масле, 2 вареные моркови, 100 г плавленого сыра, 5 яиц, 150 г

зеленого лука, 250 г майонеза.

Рыбу порубить, уложить на плоское блюдо (первый слой). Затем уложить натертую на крупной терке вареную морковь, посыпать половиной нарезанного зеленого лука; следующий слой – потертый на терке плавленый сыр; затем – рубленый яичный белок (яйца сварить вкрутую). Каждый слой поливать майонезом (по 2–3 ч. ложки); на белковый слой вылить оставшийся майонез; сверху – натертые на мелкой терке желтки (тереть равномерно над блюдом, чтобы получился пушистый желтый слой), посыпать оставшимся зеленым луком.

Салат из трески с хреном

250 г филе трески, 4–5 клубней картофеля, 2 огурца, 100 г хрена, ½ стакана майонеза, 2 ч. ложки уксуса, 50 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, соль.

Сваренную охлажденную треску нарезать кусочками, очищенный вареный картофель и огурцы – ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцом и переложить в салатник.

Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым стружками хреном и веточками зелени петрушки.

Салат из рыбы с майонезом

200 г филе рыбы, 50 г черешкового сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиса, 1 огурец, 100 г зеленого салата, ½ стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Стебли сельдерея, редис, огурец и яблоко нарезать соломкой длиной 3–4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Вареную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, полить уксусом и также поставить в холодное место.

Перед тем как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2–3 ст. ложками майонеза и уложить на листья зеленого салата. Поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

Салат с сельдью

100 г филе сельди, 2–3 клубня вареного картофеля, 2–3

маринованных или соленых огурца, 1 вареная морковь, 2 яйца, ½ стакана фасоли, 20 г зелени петрушки или укропа, 100 г майонеза, соль.

Филе сельди без кожи и костей, предварительно выдержанное в молоке, нарезать ломтиками. Смешать с измельченными огурцами и сваренными вкрутую яйцами, картофелем, морковью, отварной фасолью и залить майонезом.

Украсить зеленью, дольками яиц и ломтиками моркови.

Салат из сельди

1 некрупная сельдь, 2 клубня вареного картофеля, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 вареная свекла, 1–2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка готовой горчицы, 10 г зелени петрушки или укропа, соль.

Очищенную сельдь нарезать кусочками, а овощи и яблоко – тонкими ломтиками.

Приготовить соус: желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью, горчицей и маслом, причем масло надо подливать небольшими порциями, чтобы соус получился густой. Потом добавить уксус.

Перед подачей на стол нарезанные продукты смешать с соусом, мелко нарезанным луком и зеленью петрушки или укропом. Салат поместить в салатник и украсить ломтиками свеклы, сельди и яичным белком.

Очищенную морковь следует использовать сразу же, иначе она быстро вянет. Опускать ее в воду не рекомендуется. Морковь лучше недоварить, чем переварить. Переваренная морковь невкусная и менее полезная

.

Икра луковая

500 г лука, 20 г томатной пасты, соль, перец, сок лимона.

Половину порции лука отварить, а другую половину мелко нашинковать и тушить, добавив томат-пасту. Весь лук пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю и тушить на слабом огне 10–15 минут. Перед тем как снять с огня, посолить, поперчить,

добавить по вкусу сок лимона.

Икра свекольная *Вариант 1*

500 г свеклы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 3 луковицы, соль, лимонная кислота по вкусу.

Очищенную вареную свеклу пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, заправить растительным маслом, сахаром, солью, разведенной лимонной кислотой. Помешивая, тушить в кастрюле 10–15 минут.

Икра свекольная *Вариант 2*

3–4 свеклы средней величины, 20–30 г томатной пасты, 1 луковица, 1–2 маленьких маринованных огурчика, 30–40 мл растительного масла, соль, перец, сок лимона.

Свеклу отварить или испечь, лук обжарить на растительном масле, добавив в него немного томата. Нарезанную кусками свеклу вместе с луком пропустить через мясорубку, затем немного потушить на подсолнечном масле. Добавить соль, перец, сок лимона и охладить.

При подаче к столу украсить икру мелко нарезанными маринованными огурчиками.

Свекольная икра с яблоками

3 небольшие свеклы, 2 яблока, 100 г зеленого лука, зелень петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, сок лимона, соль.

Очищенную вареную свеклу и яблоки натереть на терке, добавить измельченный зеленый лук. Заправить растительным маслом, добавить сахар, соль, лимонную кислоту или сок лимона.

Подавать, украсив зеленью или консервированными фруктами.

Грибная икра

40 г сушеных или 300 г свежих грибов, 2–3 луковицы, ½ ч. ложки сахара, уксус, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г зелени петрушки, соль.

Сушеные или свежие грибы отварить, отжать, мелко порубить или пропустить через мясорубку.

Мелко нарезать репчатый лук, положить его в грибы, добавить растительное масло, уксус с растворенным в нем

сахаром и все перемешать.

Подавать икру, украсив зеленью петрушки.

Рыбно-овощная икра

400 г рыбы, 2–3 моркови, 2 яйца, 2 луковицы, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки томата-пюре или острого соуса, 2 клубня картофеля, 10 мл растительного масла, соль, перец, уксус.

Измельчить отваренную и очищенную от костей рыбу (хек, треску или скумбрию). Отваренную морковь натереть на терке. Нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле и туда же добавить томат-пюре. Смешать рыбу, морковь, отварной нарезанный картофель, подготовленный лук и яйца, сваренные вкрутую, посолить, поперчить, добавить немного уксуса или разведенной лимонной кислоты, майонеза (можно использовать растительное масло). Выложить в салатник, сверху посыпать зеленью.

Рыбные закуски

Рыба под белым маринадом

600 г рыбы, 30 мл растительного масла, 30 г муки, перец, соль. Для белого маринада: 2 моркови, 2 луковицы, 30 г кореньев петрушки, 50 мл растительного масла, 250 мл 3%-ного уксуса, 20 г сахара, 10 г крахмала или муки, соль, перец черный горошком, гвоздика, лавровый лист.

Крупную рыбу нарезать на куски, мелкую использовать целиком. Посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Охладить и уложить рыбу в керамическую или другую неокисляющуюся посуду.

Морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезать колечками или соломкой, спассеровать на растительном масле, можно припустить (отварить в небольшом количестве воды или бульона) до полного размягчения. Уксус развести рыбным бульоном или водой, добавить соль, сахар, перец черный горошком, гвоздику, лавровый лист, прокипятить, процедить, положить овощи, снова прокипятить, залить полученным маринадом рыбу.

Можно приготовить маринад с добавлением крахмала или муки.

Рыба под маринадом с томатом

600 г рыбы, 30 мл растительного масла, 30 г муки, 60 г зеленого лука, перец, соль. Для маринада с томатом: 2 моркови, 2 луковицы, 30 г кореньев петрушки, 150 г томата-пюре, 50 мл растительного масла, 150 мл 3%-ного уксуса, 20 г сахара, 100 мл бульона или воды, специи, соль.

Филе рыбы нарезать на куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке, поджарить на растительном масле. После охлаждения уложить рыбу в керамическую или эмалированную посуду, залить маринадом с овощами и томатом, поставить в холодильник. При подаче посыпать зеленым луком.

Для маринования овощей и рыбы рекомендуется брать острый несладкий лук. Такой лук идет и на закуску, и на гарнир к отварному картофелю, рыбе, студню, шашлыку, а также в винегрет и салаты.

Для маринада с томатом овощи нарезать соломкой, спассеровать на растительном масле, добавить томат-пюре и пассеровать еще 5–7 минут.

Ввести рыбный бульон или воду, уксус, душистый перец, гвоздику, корицу и кипятить 15–20 минут. В конце варки добавить лавровый лист, соль, сахар.

Рыба под майонезом

600 г рыбы, 700 г овощей (картофель, морковь, репа), 250 г майонеза, 50 г креветок или крабовых палочек, 70 г салатной заправки, 60 г лимона, 100 г зеленого горошка, соль.

Подготовленную рыбу (лучше океанических пород) сварить целиком, охладить, удалить кости, нарезать на куски.

Вареные очищенные овощи нарезать мелкими кубиками, третью часть овощей заправить майонезом, положить на середину блюда, сверху уложить куски вареной рыбы. Оставшуюся часть гарнира, а также помидоры, огурцы, зеленый горошек разместить вокруг рыбы. Рыбу залить майонезом, украсить креветками, ломтиками лимона, огурца, помидора, горошком и т. п. Гарнир полить салатной заправкой (см. стр. 145).

Рулетики из рыбы с морковью

500 г рыбы, 3 моркови, 3 луковицы, 60 г сушеных грибов или 300 г свежих, 60 мл растительного масла, 450 г маринада, 30 г зелени, 1 лимон, соль, перец.

Разделать рыбу на филе с кожей. Лук, морковь, свежие грибы вымыть, очистить. При использовании сушеных грибов их следует перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 часа для набухания.

Морковь нашинковать на крупной терке, лук мелко порубить, спассеровать на растительном масле. Грибы отварить, нарезать ломтиками, соединить с морковью, луком, посолить, перемешать. Нарезать рыбу на равные куски прямоугольной формы, чтобы готовые рулетики были одинаковой высоты. На куски рыбы положить ее обрезки, морковь, лук, грибы, посолить, поперчить, завернуть рулетиком (можно закрепить спичкой).

Дно эмалированной посуды смазать растительным маслом, рулетики уложить по высоте. Залить бульоном, припустить в малом количестве жидкости при закрытой крышке. Готовые рулетики залить белым маринадом (см. рецепт «рыба под белым маринадом») или маринадом с хреном. Прокипятить, охладить. Выложить на блюдо или тарелку, украсить зеленью, грибами,

лимоном.

Можно приготовить рулетики с одним фаршем из свежих, соленых или маринованных грибов.

Салака с хреном

700 г салаки, 50 г муки, 70 мл растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 70 г тертого хрена, 1,5 стакана 3%-ного уксуса, 30 г зелени петрушки или укропа, соль.

Подготовленную салаку (сардину, мойву и др.) запанировать в муке, поджарить на растительном масле. В уксус добавить соль, сахар, тертый хрен, нагреть до кипения, затем охладить и заправить жареную рыбу. Посыпать зеленью, подать с винегретом.

Фаршированный судак

1 судак (500–600 г), 120 г пшеничного хлеба, 60 мл молока, 30 г сливочного маргарина, 1 яйцо, 5 зубчиков чеснока, 120 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 50 г моркови, 15 г корня сельдерея, соль, перец.

Судак очистить от чешуи, вырезать спинные плавники и, перерезав реберные кости, удалить позвоночник, надломив его у головы и хвоста. Через образовавшееся отверстие удалить внутренности. Отрезать грудной и анальный плавники и хвост. Удалить глаза и жабры. Рыбу промыть и срезать мясо вместе с реберными костями, оставив на коже небольшой слой мякоти (½ см).

Приготовить фарш: мясо рыбы, пассерованный лук, чеснок, пшеничный хлеб, размоченный в молоке или воде, пропустить через мясорубку, добавить размягченный маргарин, яйцо, соль, молотый перец, все хорошо перемешать.

Заполнить фаршем подготовленную кожу, придавая форму целой рыбы. Разрез зашить и сделать несколько проколов на брюшке, чтобы кожа не лопнула при варке. Рыбу завернуть в марлю, перевязать в нескольких местах. Положить в посуду, залить небольшим количеством холодной воды, чтобы рыба была едва покрыта ею, посолить, добавить произвольно нарезанные морковь, репчатый лук и сельдерей, закрыть крышкой, довести до кипения. Затем уменьшить нагрев, варить 15–20 минут, охладить в собственном отваре. Когда рыба остынет, вынуть ее из бульона, снять марлю.

Можно таким образом фаршировать минтай, хек, ставриду, оставляя на коже слой мякоти 1 см.

Заливная рыба

1 кг рыбы, 500 мл готового рыбного желе, ½ лимона, 1 свежий огурец, 2 вареные моркови, 10 г зелени, соль, перец, 100 г соуса «Хрен столовый» Для рыбного желе: 500 г пищевых рыбных отходов (остаются после разделки 1 кг тушек рыбы на филе без кожи и костей), 600 мл воды, 20 г желатина, 15 г моркови, 15 г лука репчатого, 10 г корня петрушки или сельдерея, 8 мл 9%-ного уксуса, 1 яйцо (белок), лавровый лист, гвоздика, перец черный горошком.

Филе отварной рыбы (судака, ставриды, хека, морского окуня, минтая, сома, кеты и др.) нарезать на куски, положить на дно посуды так, чтобы между кусками были промежутки, залить их тонким слоем желе.

Куски рыбы украсить ломтиками свежих огурцов, вареной моркови, лимоном, веточками зелени. Украшения закрепить охлажденным желе. Когда оно застынет, рыбу еще раз залить оставшимся желе слоем 1–1,5 см и охладить. После охлаждения вырезать ножом или формочкой порции рыбы, оставляя вокруг каждого куска слой желе. Заливную рыбу подать с гарниром или без него, хрен столовый – отдельно.

Приготовление рыбного желе. Кожу, кости и чешую рыбы тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить коренья петрушки или сельдерея и варить на слабом огне 1,5–2 часа. Бульон процедить, положить филе рыбы без кожи и костей и варить еще 20–30 минут. Вынуть отваренное филе, а с готового бульона снять жир и процедить. Желатин замочить в холодной воде или в бульоне (1 часть желатина, 8 частей жидкости) и оставить на 30 минут для набухания.

В горячий бульон положить набухший желатин, размешать до полного его растворения. Затем добавить соль, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздику, уксус и ввести половину нормы яичного белка, предварительно смешанного с пятикратным количеством холодного бульона (оттяжка). Все компоненты перемешать, довести до кипения, добавить оставшееся количество яичного белка и вновь довести до кипения. Готовое желе процедить.

Фрикадельки рыбные в томатном соусе

1 кг рыбы (трески, окуня и др.), 2 ломтика булки, 50 мл молока, 1 яйцо, 2 луковицы, 70 мл растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томатного пюре, молотый черный перец, соль, сахар, 80 г муки, 300 мл рыбного бульона.

Рыбу выпотрошить, снять кожу, удалить кости и пропустить мякоть через мясорубку вместе с булкой, размоченной в молоке, и луком, поджаренным на растительном масле.

Добавить яйцо, перец, соль, массу перемешать и разделать на шарики величиной с каштан. Обвалять их в муке, поджарить со всех сторон на растительном масле, добавить томатное пюре, сметану, сахар, немного соли, залить рыбным бульоном и, накрыв крышкой, тушить 15–20 минут.

Остывшие фрикадельки положить на блюдо горкой и залить соусом, в котором они тушились.

Блюдо украсить по краям свежими огурцами, помидорами, солеными и маринованными овощами.

Котлетки из морской рыбы заливные

500 г филе рыбы (хека, минтая, ставриды и др), 100 г манной крупы, 100 мл молока или воды, 3 яйца, 2 луковицы, 2 моркови, 600 мл желе, 60 г зелени, соль, перец.

Филе рыбы без кожи и репчатый лук дважды пропустить через мясорубку. В массу добавить манную крупу, яйца, соль, перец, хорошо перемешать, сформовать маленькие котлетки.

Сварить рыбный бульон из костей, плавников и пр. В кастрюлю положить в один ряд сформованные котлетки, залить горячим бульоном так, чтобы они были покрыты на 1 см, варить при слабом кипении 30 минут.

Готовые котлетки вынуть из бульона и выложить на блюдо, охладить, украсить зеленью, ломтиками моркови. Залить прозрачным желе (см. в рецепте «Заливная рыба»).

На гарнир использовать соленые огурцы, вареные овощи, зеленый горошек. Соус с хреном подать отдельно.

Сельдь в тесте

3 небольшие сельди, 1 ст. ложка растительного масла, 3 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, 6 г лимонной кислоты или 150 мл 3%-ного уксуса, 300 мл растительного или топленого масла для жаренья, соль.

Соленую сельдь вымочить, очистить, разделать на филе без кожи и костей, разрезать на куски. Каждый кусок смазать растительным маслом, смочить лимонной кислотой или уксусом,

посыпать зеленью петрушки и оставить на полчаса для маринования.

Яичный желток растереть, добавить растительное масло, сметану, муку, соль, все тщательно перемешать и оставить на 10–15 минут для набухания клейковины муки. Перед жареньем в тесто ввести взбитый яичный белок и перемешать. Затем куски сельди обмакнуть в тесто, положить на сковородку с большим количеством разогретого жира и поджарить с обеих сторон. Зажаренную в тесте сельдь подать с вареным картофелем.

Сельдь под томатным соусом с растительным маслом

2 сельди, 2 луковицы, 100 г томатного пюре, 4 ст. ложки растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, перец черный горошком, 1 ч. ложка сахара, 20 г зеленого лука или петрушки.

Сельдь разделать на филе без кожи и костей, нарезать кусочками и положить в селедочницу. Лук поджарить на растительном масле, добавить томатное пюре, уксус, сахар, перец, ложку горячей воды и все прогреть до кипения. Готовый соус охладить и залить им сельдь. Украсить зеленым луком или зеленью петрушки.

Сельдь можно залить горячим соусом. В этом случае необязательно снимать кожицу, так как горячий соус ее размягчит.

Сельдь в растительном масле с поджаренным луком

2 сельди, 3–4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 5 г сахара.

Сельдь разделать на филе без кожи и костей, нарезать кусочками и положить в селедочницу. Лук нарезать кружочками, поджарить на растительном масле, добавить уксус, сахар, дать остыть и залить селедь.

Сельдь в растительном масле с жареными грибами

2 сельди, 1–2 луковицы, 10 сушеных белых грибов, 4 ст. ложки растительного масла.

Сельдь вымочить, выпотрошить, снять кожицу, удалить кости, нарезать кусочками, положить в селедочницу.

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде, нарезать продолговатыми тонкими кусочками и вместе с нарезанным соломкой луком поджарить на растительном масле. Дать остыть и залить приготовленную сельдь.

Сельдь под грибным соусом

2 сельди, 10 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 ч. ложка томатной пасты, 100 г грибного бульона, соль, сахар.

Грибы сушеные отварить, измельчить и обжарить на растительном масле вместе с измельченным репчатым луком, влить грибной бульон с томатной пастой и кипятить 5–7 минут, добавив по вкусу соль и сахар. Очищенную и нарезанную кусочками сельдь залить грибным соусом.

Сельдь с гарниром из овощей

2 сельди, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 свекла, 1 стакан зеленого горошка, ½ стакана фасоли, 30 мл 3%-ного уксуса, 10 мл растительного масла, 10 г сахара, 15 г зелени петрушки.

Картофель, морковь, свеклу, фасоль и зеленый горошек отварить. Свеклу, картофель, морковь нарезать зубчатым ножиком кружочками и вместе с ломтиками лука положить в воду с уксусом и сахаром на 15–20 минут. Жидкость слить, овощи сбрызнуть растительным маслом.

Сельдь разделать на филе без кожи и костей, аккуратно нарезать и положить на продолговатое блюдо. Полить уксусом с небольшим количеством растительного масла (или залить сметаной, майонезом или другим подходящим для сельди соусом), сверху украсить зеленью петрушки. Вокруг сельди горками или рядками положить маринованные и свежие овощи. Овощи можно разнообразить по сезону: например, летом с сельдью подают свежие помидоры и огурцы.

Запеканка из сельди

2 сельди, 200 г картофеля, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 8 горошин горького и душистого перца, 1 луковица, сухари, 20 мл растительного масла.

Сельдь разделать на филе без кожи и костей и порубить. Картофель запечь или сварить и пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук, перец, яйцо, сметану, рубленую сельдь и все перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду, сверху смазать яйцом, полить маслом и запечь в духовке.

Отдельно подать горячий соус из сметаны с хреном или томатный соус.

Мясные закуски

Традиционными для русской кухни являются закуски из потрохов домашней птицы и субпродуктов (языков, ножек, печени, почек), из солонины, а по праздникам к столу подают жаренных целиком индеек, гусей, уток, отварных поросят с хреном, свиные окорока, запеченные в тесте.

Общие рекомендации по приготовлению колбас представлены в приложении 8.

Колбасы

Колбаса с чесноком

600 г говядины, 2 ст. ложки отварного риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка чеснока, соль, перец черный молотый, 1 л мясокостного бульона (или воды).

Мясо измельчить на мясорубке, перемешать с рисом, добавить мелко нарезанный чеснок, растопленное сливочное масло, соль, перец.

Массу выложить на смоченную водой марлю, придать форму колбасы, закатать в марлю и завязать концы. Опустить в кастрюлю, залить большим количеством бульона (или воды) и варить на слабом огне 30 минут, затем вынуть, обсушить и охладить.

Обсушку ведут ½–1 час в сухом теплом месте – например, в духовке при температуре не выше 50 °С.

Колбаса свиная

2 кг свинины, 2 ст. ложки картофельного крахмала, ½ стакана бульона (воды), ½ ст. ложки соли, 10 г чеснока, пряности и специи по вкусу, 4 м черевы (кишки) свиной.

Мясо пропустить два раза через мясорубку, добавить перец, соль, чеснок, картофельный крахмал, бульон и пряности. Сырье хорошо перемешать и наполнить кишки, связывая колбасы кругами. Колбасу варят в течение 1,5–2 часов при слабом кипении и охлаждают.

Набивка фарша должна быть неплотной, так как при варке объем фарша увеличивается, что может привести к разрыву батона.

Колбаса свиная холодная

1,5 кг свиного ливера (легкие, печень, сердце), 500 г мяса свинины, 6 головок репчатого лука, 10 г свиного жира, 2 ст. ложки густо сваренной овсяной каши, соль, перец, 4 м черевы (кишки) свиной.

Ливер сварить, охладить и нарезать мелкими кубиками или измельчить на мясорубке с крупной решеткой, добавить жир, кашу и мелко нарубленный лук. Массу посолить и поперчить. Все тщательно перемешать. Полученным фаршем туго набить кишки, залить холодной водой и варить при слабом кипении 1 час. Затем колбасу положить под гнет и выдержать 3–4 часа.

Колбаса из свиных голов вареная

1 голова свиная, 1 желудок свиной, 4–5 лавровых листьев, 2 г перца черного горошком, черный молотый и красный молотый перец, соль.

Свиную голову очистить, вымыть и сварить целиком или разрубив на куски. При варке положить соль, перец, лавровый лист. Затем отделить мясо от костей, нарезать кусками, посолить, посыпать черным и красным перцем и этой смесью начинить свиной желудок, зашить его нитью, положить в кастрюлю, залить водой, придавить слегка грузом (например, тарелкой) и варить до готовности. Затем вынуть, положить под гнет и выдержать 3–4 часа.

Колбаса свиная с кровью и гречневой кашей

1 кг гречневой крупы, 200 г сала (шпика), 200 г свинины, 2–3 луковицы, 1,5 л свиной крови, 1 л воды или бульона, 6 м черевы (кишки) свиной, перец, майоран, чабрец, соль.

Очищенную и промытую крупу сварить до полуготовности на воде или бульоне, охладить, добавить соль, пряности, мелко нарезанный и поджаренный с луком шпик, нарезанную мелкими кусочками вареную свинину, влить процеженную кровь и все перемешать.

Этой смесью наполнить кишки на ¾ объема, связать концы, уложить колбаски на противень, смазанный жиром, и запечь в духовке при температуре 170–200 °С до готовности. Чтобы колбаса не растекалась, ее прокалывают в нескольких местах вилкой.

Колбаса домашняя свиная

1,5 кг мякоти свинины, 100 г сала (шпика), 1,5 ч. ложки соли, 1 г черного молотого перца, 5–6 горошин душистого перца, 1 ст. ложка майорана, 5 г сахара, 100–120 мл бульона или воды, 4 м черевы (кишки) свиной.

Мясо нарезать кусочками, пересыпать сахаром и солью, оставить на сутки в прохладном месте для засолки.

Сало нарезать кубиками и поставить в холодильник.

Затем два раза пропустить мясо через мясорубку, в фарш добавить воду или бульон, пряности. Тщательно вымесить и добавить нарезанное сало.

Приготовленные кишки наполнить плотно мясным фаршем, концы завязать. Отварить колбасу в соленой воде при слабом кипении.

Колбаса жареная по-домашнему

1 кг свинины, 5 зубчиков чеснока (или ½ ч. ложки майорана), 1 г молотого перца, соль, 2 м черевы (кишки) свиной, 150 г шпика, 50–60 мл бульона, 50 г жира свиного.

Мясо пропустить через мясорубку или мелко порубить, добавить соль и молотый перец, натертый чеснок или майоран, бульон, нарезанный шпик, все перемешать и начинить свиные кишки.

Начиняя кишки, закручивают их через каждые 15–20 см, концы перевязывают. Колбасу варят 10–15 минут в подсоленной воде, затем жарят в жире.

Колбаса свиная полукопченая

2 кг свинины, ½ стакана бульона, 2 ст. ложки картофельного крахмала, ½ ст. ложки соли, перец черный молотый, чеснок, пряности, 4 м черевы (кишки) свиной.

Свинину два раза пропустить через мясорубку, добавить перец, соль, чеснок, картофельный крахмал, бульон и пряности по вкусу. Хорошо перемешать.

Наполнить фаршем кишки, связывая их кругами. Готовые колбасные батоны коптить в горячем дыму около 12 часов.

Колбаса полукопченая краковская

1,5 кг говяжьего посоленного мяса, 2 кг полужирной

посоленной свинины, 1,5 кг грудинки жирной, 1 г черного молотого душистого перца, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сахара, соль, 7 м черевы (кишки) говяжей.

Мясо говядины пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, свинину – через мясорубку с крупной решеткой, грудинку нарезать ножом на кусочки примерно $1 \times 1 \times 3$ см.

Все продукты смешать и плотно набить в подготовленные кишки, желательно для этого использовать говяжьи черева.

Колбасу перевязывают шпагатом, подвешивают в прохладном месте на 4–5 часов для уплотнения и лучшей осадки фарша, после чего батоны 40–50 минут коптят в горячем дыму при 60–90 ˚С, затем варят в воде при 80 ˚С около 1 часа. После этого охлаждают на воздухе 3–4 часа в подвешенном виде.

После остывания колбасы снова помещают в коптильню, где вторично коптят при 35–45 ˚С в течение 12–24 часов.

Если колбасу предполагается долго хранить, то ее помещают в прохладное место с температурой 12–15 ˚С, где в течение 3–4 суток подсушивают.

Колбаса охотничья полукопченая

1 кг свинины, 500 г телятины, 2 стакана воды или бульона, 2 ч. ложки сахара, ½ ст. ложки соли, пряности, 4 м черевы (кишки) свиной.

Телятину и свинину нарезать кусками, посыпать смесью соли и сахара, поставить в холодное место на 10–12 часов. Затем мясо пропусть через мясорубку, добавить воду или бульон, пряности, перемешать и наполнить свиные кишки.

Завязать концы и скрутить кишки так, чтобы образовались небольшие колбаски. Копчение проводят в горячем дыму в течение 12–24 часов.

После копчения колбасу отваривают на слабом огне около 30 минут.

Колбаса сырокопченая обыкновенная

4 кг говядины, 2,5 кг свиного сала, 150 г соли, 25 г черного молотого душистого перца, 8 м черевы (кишки) свиной.

Мясо и сало пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, размешать, начинить кишки и подвесить в сухом прохладном месте на 8–10 суток, после чего колбасу коптить холодным дымом в течение 6 суток.

Буженина домашняя Вариант 1

1 кг свинины, 100 г сала, 100 г моркови, 20 г сахара, 100 г чеснока, 20 г соли, 10 г жира свиного, специи.

В куске свинины сделать продольные отверстия, нашпиговать чесноком, морковью, салом, смешанными с солью, сахаром и специями. Этой же смесью натереть мясо сверху. Подготовленное мясо положить на сковороду, смазанную жиром, сверху полить растопленным жиром и поставить на 20 минут в духовку, разогретую до 250 ˚С, затем уменьшить нагрев до 170–180 ˚С и запекать до готовности 1 час 20 минут (время приготовления зависит от массы куска свинины). Готовую буженину охладить и нарезать порциями.

Для приготовления буженины используется охлажденное, остывшее и размороженное мясо свинины. Применяются окорока без кости в шкуре или без нее, а также мякоть лопатки.

Буженина домашняя *Вариант 2*

800 г свинины, 750 мл хлебного кваса, 60 г репчатого лука, 30 г чеснока, 90 г топленого сала, 50 мл мясного бульона, лавровый лист, соль, черный перец горошком, гвоздика.

Мякоть окорока разрезать по соединению мускулатуры на крупные куски, уложить в посуду, добавить лавровый лист, черный перец горошком, гвоздику, шинкованный репчатый лук, залить квасом и поставить в холодное место для маринования на 2 суток. Затем куски свинины обсушить, натереть рубленым чесноком и солью, положить в жаровню или сотейник, полить топленым салом, обжарить до образования румяной корочки, влить бульон и квас от маринования, закрыть крышкой и довести до готовности при слабом нагреве.

Заливное из говядины

800 г мякоти говядины (лучше вырезки), 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, лавровый лист, перец горошком, соль, 3 яйца, 30 г (2 ст. ложки) желатина, 5 г зелени петрушки.

Кусок мяса залить горячей водой, положить морковь, корень петрушки, лук, соль, закрыть крышкой и при сильном нагреве

довести до кипения, затем уменьшить нагрев, снять пену и варить на слабом огне до готовности. В конце варки положить лавровый лист и перец горошком. Бульон слить и процедить.

Желатин замочить в охлажденном бульоне или холодной кипяченой воде на 1 час, затем соединить с 500 мл горячего бульона и помешивая довести до полного растворения на слабом огне. Бульон процедить.

Вареное мясо нарезать кусочками, яйца – кружочками или дольками, выложить в глубокое блюдо, украсить лимоном и зеленью петрушки, добавить часть бульона с желатином и майонезом, поставить в холодильник на 15 минут. Затем залить оставшимся бульоном с желатином и поместить в холодильник для застывания.

Филе фаршированное жареное

500 г филе говядины, 2 ст. ложки сливочного масла, 5 г зелени петрушки или укропа, соль. Для фарша: 2 ст. ложки сухарей, 1 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 2 сырых желтка, 1 луковица, соль, перец.

Кусок филе (среднюю часть вырезки) смазать растопленным сливочным маслом и поставить в духовку, нагретую до 200–250 °С и жарить 40–50 минут. Сделать глубокие надрезы на мясе на расстоянии 1 см друг от друга.

Положить в каждый разрез слой фарша, сложить, перевязать нитками и жарить еще 20 минут при температуре 180–100 °С.

Для фарша сухари смешать с маслом, измельченным луком, сметаной и желтками, посолить и поперчить. Готовое филе полить выделившимся при жарке соком и украсить зеленью.

Поросенок фаршированный

Тушка поросенка, 3–5 луковиц, 3–5 морковок, соль, перец черный молотый, 20 г жира свиного.

Обработанного поросенка (см. приложение 4) разрезать вдоль по брюшку и удалить кости. Затем разрез частично зашить. В отверстие заложить фарш из свинины, жареного лука и моркови, заправленный солью и перцем черным молотым. Отверстие зашить. Поросенка завернуть в пергамент и варить при слабом кипении. Охладить. Аккуратно удалить нитки, нарезать порционными кусками.

Поросенок заливной

1 поросенок (2–2,5 кг), 30 г желатина, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, соль, перец горошком.

Поросенка, если окажется щетинка, опалить, после чего промыть и выпотрошить.

Перед варкой поросенка разрубить на части: отнять голову, тушку в почечной части разрезать поперек (каждую половину можно дополнительно разрубить вдоль по позвоночнику).

Разрубленного поросенка положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить, добавить очищенные коренья и лук и, накрыв кастрюлю крышкой, поставить варить.

Поросенка можно сварить и в целом виде в кастрюле или котелке. В этом случае позвоночную кость у шеи надо разрубить вдоль с внутренней стороны до мякоти.

Когда вода закипит, снять пену и продолжать варить на слабом огне в течение 40–50 минут. Готового поросенка вынуть на блюдо, покрыть влажной салфеткой и охладить.

Бульон, полученный при варке поросенка, поставить на огонь, добавить перец, лавровый лист, гвоздику и дать закипеть; после этого положить желатин, предварительно замоченный в холодной воде, и, размешивая, вскипятить, а затем процедить бульон через полотно.

Охлажденного поросенка разрубить на порционные куски и уложить на блюдо так, чтобы между ними остались промежутки в 5 мм; куски поросенка украсить полукружками вареного яйца, ветками зелени петрушки, кружочками вареной моркови или ломтиками лимона.

Заливать поросенка приготовленным желе надо так же, как судак.

Отдельно подать соус, хрен со сметаной или с уксусом.

Жареный поросенок с начинкой из каши

Тушка поросенка, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, 2 яйца, 40 мл растительного масла, 100 г сметаны, соль.

Опаленного и очищенного поросенка разрезать вдоль брюшка и грудной части, удалить внутренности, хорошо промыть, обсушить, натереть солью внутри и слегка снаружи.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, соединить ее с поджаренным луком, добавить рубленые яйца, перемешать и этим фаршем начинить сырого поросенка. Разрез зашить нитками, положить поросенка на противень спиной вверх с подогнутыми вперед ножками, смазать поросенка сметаной или полить растительным маслом, подлить на противень ½ стакана горячей воды и поставить в разогретую духовку на 2–2,5 часа. Жарят

сначала при 250 °С до подрумянивания, а потом при 170 °С до готовности. Периодически поливать жиром. Чтобы ушки не подгорели, их обертывают фольгой. Готового поросенка охладить, снять нитки, вынуть кашу. Поросенка разрубить вдоль на две части, удалив голову. На блюдо уложить в виде целой туши, гарнировать кашей.

Поросенок с хреном

Тушка поросенка, 20 г соли, 2 г специй, 100 г хрена, 100 г сметаны, 200 г свежих огурцов, 200 г помидоров.

Целого поросенка отварить в подсоленной воде, охладить. Отделить голову, тушку разрубить вдоль позвоночника на две части, каждую половинку нарезать на порционные куски. Затем куски, включая голову, уложить на овальное блюдо, придавая им вид целого поросенка. Вокруг тушки разместить гарнир: свежие помидоры и огурцы кружочками, отдельно подать хрен и сметану.

Отварные говяжьи рубцы

1 кг рубцов, 1 луковица, 1 морковь, по 25 г корней петрушки и сельдерея, 4 зубчика чеснока, соль, перец горошком, перец черный молотый.

Подготовленные рубцы замочить на 6 часов в холодной воде, воду периодически менять. Вынуть, ошпарить, вычистить, промыть и варить 3–4 часа при слабом кипении, добавив репчатый лук, морковь, корни петрушки и сельдерея. Рубцы охладить, посыпать перцем, мелко нарубленным чесноком, свернуть рулетом, перевязать и снова варить 1–2 часа.

Охладить рубцы в бульоне, в котором они варились, вынуть из него, положить под пресс. Можно подать с солеными огурцами, квашеной капустой. Хрен с уксусом подать отдельно.

Рубцы в горчичном соусе

800 г рубцов, 250 г горчичной заправки, 2 луковицы.

Вареные рубцы нарезать, добавить нашинкованный репчатый лук, горчичную заправку (см. с. 145).

Студень свиной

2 свиные ножки, 1 свиное ухо, 1 свиное рыльце, 2–3 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 18 горошин горького и душистого перца, соль.

Свиное рыльце, ухо, ножки хорошо очистить, промыть, залить холодной водой (на 1 кг свиных конечностей взять 1,5–2 л воды) и варить на слабом огне 4–5 часов, часто снимая пену. Хорошо сваренное мясо вынуть из бульона и отделить от костей. Вынутые кости положить обратно в бульон, добавить морковь, петрушку, лук, лавровый лист, перец, соль и варить еще около часа. Затем бульон процедить, снять жир, дать осадкам отстояться и слить бульон.

Снятое с костей мясо и сваренные в бульоне овощи мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Часть моркови нарезать кружочками. Затем все положить в процеженный бульон, дать закипеть, потом разлить в формы или мисочки и охладить.

Если студень нужно украсить, то сначала на дно формы надо налить слой бульона толщиной 1–2 см и дать ему застыть. Затем положить на него кружочки сваренных вкрутую яиц и моркови, залить бульоном и охладить. Сверху залить холодным бульоном с мясом.

Когда бульон хорошо застынет, посуду опустить на несколько секунд в горячую воду и опрокинуть студень на мелкую тарелку; по краям украсить зеленью петрушки или салатом.

Таким же способом можно приготовить студень из свиной головы, но в бульон следует добавить 5–7 г желатина.

Студень говяжий

300 г говядины, 700 г субпродуктов (ноги, уши), 1 морковь, 1 луковица, 25 г петрушки, 3 зубчика чеснока, 3–4 лавровых листа, перец, соль.

Нежирное мясо (голяшку, покромку и т. п.) нарубить вместе с костями. Уши, ноги опалить, очистить, ноги разрубить. Субпродукты и кости залить холодной водой (на 1 кг продуктов около 2 л воды), варить при слабом кипении в течение 6–8 часов, периодически снимая жир.

Мясо добавить через 3–4 часа после закладки субпродуктов. За 1 час до окончания варки положить овощи и специи. Мясо и субпродукты вынуть из бульона, слегка охладить, отделить от костей, мелко порубить, соединить с процеженным бульоном, посолить (20 г на 1 кг студня), снова прокипятить не менее 30 минут. По окончании варки можно добавить чеснок.

Студень охладить и, не давая застыть, разлить в формы или тарелки. На дно формы или тарелки можно предварительно положить кружочки вареных яиц, звездочки из вареных овощей.

Перед подачей студень накрыть другой тарелкой и перевернуть. Отдельно подать хрен, соленые овощи и квас.

Студень телячий

4 телячьи ножки, 5–6 яиц, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3 лавровых листа, соль, перец горошком.

Ошпаренные телячьи ножки насухо вытереть полотенцем, опалить те места, где осталась шерсть. Ножки разрезать вдоль, промыть, сложить в кастрюлю, разрубив кости на несколько частей, залить холодной водой выше уровня ножек на 4–5 см, положить 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2–3 лавровых листа, перец и варить на слабом огне 3–4 часа.

По окончании варки снять с поверхности жир, удалить коренья, лук, лавровый лист, мякоть отделить от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку.

Кости положить обратно в бульон и варить, пока не останется 5–6 стаканов бульона. Затем бульон процедить, смешать с мясом, посолить по вкусу, разлить в формы и охладить.

К студню подать сметанный соус с хреном, горчицу, хрен с уксусом, хрен тертый сухой, а также зеленый салат, заправленный сметаной с уксусом, и огурцы.

Солонина

400 г говядины, 20 г соли, 1 г перца черного молотого, 1 г перца молотого душистого, 2 г имбиря, 2 г гвоздики, 3–4 лавровых листа, 5 г можжевеловых ягод.

Для приготовления солонины в домашних условиях мякоть говядины натереть солью, положить в кастрюлю или хорошо пропаренную бочку, каждый слой пересыпать молотым перцем, имбирем, гвоздикой, можжевеловыми ягодами, лавровым листом.

Посуду с солониной поставить на холод. Когда мясо просолится (3–5 дней в зависимости от массы куска), его надо обмыть и отварить до готовности. Охлажденное мясо нарезать кусками и подать с хреном, солеными огурцами, маринованной или квашеной капустой, мочеными яблоками, брусникой.

Жареная ветчина с помидорами

500 г ветчины, 3 ст. ложки сливочного масла, 200 г помидоров, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, перец, 15 г зелени.

Нарезанную ломтиками ветчину обжарить в масле. Обжарить помидоры, разрезанные на половинки. Помидоры посолить и посыпать перцем. Затем обжаренные помидоры положить на ломтики обжаренной ветчины, посыпать зеленью и подать на стол на сковороде.

Перед самой подачей добавить чайную ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

Паштет из печени

400 г печени, 60 г сливочного масла, 100 г шпика, 2 луковицы, 2 моркови, 60 мл бульона, соль, перец, мускатный орех.

Печень замочить в холодной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками. Шпик обжарить с измельченным репчатым луком и морковью, добавить нарезанную печень. Все вместе обжарить и потушить под крышкой, затем охладить, пропустить два раза через мясорубку, добавить сливочное масло, мясной бульон, соль, молотый перец, мускатный орех, тщательно перемешать. Из паштетной массы сформовать батон и охладить.

Паштет из печени со свининой

500 г телячьей или свиной печени, 200 г шпика, 200 г жирной свинины, 50 мл бульона, 30 г черствого белого хлеба, 20 мл молока, 2 луковицы, 1 морковь, 2 яйца, 8 ягод можжевельника или мускатный орех, 3 г перца молотого черного и душистого, соль, 1 ст. ложка сливочного масла.

Печень, жирную свинину, морковь и лук нарезать, обжарить, положить в кастрюлю и тушить до тех пор, пока они не станут мягкими. Охладить и два раза пропустить через мясорубку, смешать с растертым маслом, добавить замоченный в молоке белый хлеб, взбитые яйца, растертые ягоды можжевельника, перец, соль, влить бульон и растереть до образования пышной, однородной массы. Затем положить тонко нарезанный шпик.

На дно формы положить тонко нарезанные кусочки шпика, выложить приготовленную паштетную массу, поверхность выровнять, обложить шпиком и запечь в духовке при температуре 180–200 °С в течение 30 минут. Готовый паштет охладить. Перед подачей форму немного подогреть в горячей воде и опрокинуть на мелкую тарелку.

Паштет в тесте

400 г мякоти телятины или птицы, 350 г печеночного паштета, 400 г языка, 150 г шпика, 100 мл мясного бульона с желатином. Для теста: 1 стакан муки, 75 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 3 яйца, 100 г сметаны, соль.

Мякоть телятины, домашней птицы или дичи промыть, два раза пропустить через мясорубку. Фарш соединить с равным

количеством паштета из печени. Язык отварить, нарезать брусочками.

Для приготовления пресного сдобного теста муку просеять, собрать горкой, в середине сделать углубление, положить сметану, масло, 2 яйца, сахар, соль, быстро замесить тесто.

Тесто раскатать толщиной ½ см. Выложить им форму изнутри. На тесто уложить фарш слоем 2 см, нарезанные брусочками отварной язык, шпик, снова слой фарша и так до верха формы. Последний слой фарша разровнять, накрыть тестом, защипнуть края. Сверху смазать яйцом, сделать 2–3 отверстия диаметром 1 см. Выпекать 2–2,5 часа при температуре 160 °С.

Паштет охладить, не вынимая из формы, и через отверстия в тесте залить охлажденным мясным желе. Когда желе застынет, паштет вынуть из формы, нарезать.

Рулет из телятины

4–5 кг мякоти лопаточной части телятины, 500 г телячьей печени, 50 г черствого белого хлеба, 20 мл молока, 70 мл бульона, 1 луковица, 100 г шпика, 20 г зелени петрушки, 2 г перца черного молотого, соль.

Телячью лопатку без кости обмыть, осушить, удалить крупные жилы, мясо обровнять, посыпать солью и перцем и дать просолиться в течение часа.

Печень, нарезать кусочками, поджарить со шпиком и луком, добавить немного воды и тушить, потом слегка охладить и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым белым хлебом. Затем добавить молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, постепенно влить бульон и хорошо перемешать.

Приготовленный фарш положить на один край телятины и свернуть мясо в рулет. Перевязать его кулинарной нитью и запечь в духовке при температуре 180–200 °С до готовности в течение 2–2,5 часа или завернуть в салфетку и отварить.

На готовый рулет положить груз. Дать рулету остыть. Затем нить и салфетку удалить, рулет нарезать ломтиками, красиво разложить их на блюде.

Рулет из свиной грудинки

1–1,5 кг свиной грудинки, 2 моркови, 1 луковица, 1 лавровый лист, 12 горошин перца, соль.

Свиную грудинку вымыть, обсушить чистой салфеткой, надрезать пленку и удалить ребра, посыпать солью, молотым

перцем, свернуть рулетом (кожей кверху) и крепко перевязать кулинарной нитью.

Рулет положить в кастрюлю, залить горячей водой, положить очищенную морковь, лук, лавровый лист, горошины перца. Кастрюлю закрыть, варить 2–3 часа. К концу варки посолить, затем придавить рулет грузом и дать остыть, не вынимая из бульона.

Перед подачей на стол удалить нить, нарезать ломтиками толщиной 1 см и положить на круглое блюдо рядами или в форме венка так, чтобы каждый кусок закрывал треть другого.

Рулет из свиной головы

1 свиная голова, 1 почка, 1 кг печени, 3 луковицы, 60 г черствого белого хлеба, 50 г молока, 1 ст. ложка топленого сала, 3 корня петрушки, 1 морковь, перец, соль.

Свиную голову (с кожей) хорошо почистить, вымыть, обсушить, удалить кости, края мяса подровнять, глазницы зашить и, положив мясом кверху, посыпать солью и перцем.

Предназначенное для фарша мясо головы, вымоченную в воде почку, 2 нарезанные и пассерованные луковицы, замоченный в молоке хлеб, печень пропустить через мясорубку. Добавить перец и соль, все перемешать и выложить массу на подготовленное мясо головы (фарш можно разнообразить, добавив нарезанные дольками вареные яйца и соленые огурцы). Затем свернуть так, чтобы рыльце было на одном конце рулета, и перевязать кулинарной нитью. Широкий конец рулета обернуть шкуркой и зашить кулинарной нитью. Рулет из свиной головы варить 3–4 часа в бульоне с кореньями и пряностями, пока он не станет мягким. Охладить в том же бульоне, а затем положить под гнет. Перед подачей на стол нить и пришитую кожу удалить, рулет положить на продолговатое блюдо, часть его нарезать ломтиками так, чтобы рулет сохранил свою форму.

Рулет можно также приготовить иным способом. Половину свиной головы сварить, удалить кости, края мяса подровнять, посыпать солью, перцем, положить на него вареный язык, уши или же дольки сваренного вкрутую яйца, свернуть, обвязать шпагатом и еще полчаса варить в бульоне. Если рулет фаршируют в горячем виде, то варить его больше не следует.

Мясной сыр

1 язык свиной, 2 почки свиные, 200 г свиной кожи, 200 г нежирного мяса свинины, 500 г мяса от свиной головы, 1 свиной

пузырь, 24 горошины перца, 2 бутона гвоздики, соль, 2 корня петрушки или сельдерея.

Свиные почки, жирное мясо свиной головы, рыльце, нежирное мясо, кожу вымыть и варить 1–1,5 часа в бульоне с кореньями и пряностями. Язык сварить отдельно, вынуть его из бульона, залить холодной водой и сразу снять кожицу. Вареное мясо и субпродукты нарезать кусочками массой 20–25 г, посолить, поперчить и начинить ими хорошо очищенный свиной пузырь. Фаршированный пузырь завязать, положить в мясной бульон и варить 1 час на очень слабом огне. Не вынимая из бульона, на мясной сыр положить груз и дать остыть. Перед подачей на стол нарезать мясной сыр ломтиками.

В мясной сыр можно добавить кусочки отваренной печени. Вместо пузыря можно использовать салфетку.

Мясо заливное в формочках

400 г отварного обжаренного мяса, 500 г мясного желе, 3 яйца, 1 морковь, 1 огурец, 2 помидора, 60 г зеленого горошка, 60 г зелени, соль, перец.

Перед варкой мясо обжарить без жира, затем отварить, нарезать соломкой. В формочку налить тонкий слой мясного желе, охладить, украсить яйцом, морковью, зеленью. Наполнить формочку до самого верха нарезанным мясом, залить его желе. Охладить. Перед подачей на стол формочку опустить на несколько секунд в горячую воду, затем вынуть ее из воды, перевернуть и содержимое осторожно выложить на блюдо. Украсить зеленью.

Ветчина и рулетики заливные

150 г ветчины, 100 г сыра, 50 г майонеза, 2 зубчика чеснока, 150 г мясного желе, 3 яйца, 1 морковь, 25 г зелени.

Нарезать нежирную ветчину на ломтики. На блюдо налить тонкий слой желе. Уложить ломтики ветчины на слой застывшего желе, закрепить украшения (полить желе и дать застыть).

Приготовить рулетики из ветчины. Для этого нарезать ломтики ветчины прямоугольной формы, отбить их. Натереть сыр, морковь, добавить чеснок, заправить майонезом, перемешать.

Положить массу на ломтики ветчины, свернуть их в виде рулетиков. Украсить яйцом, зеленью, залить мясным желе.

Фрикадельки мясные заливные

300 г вареного мяса (говядины, телятины, свинины, птицы), 2–3 ст. ложки сливочного масла, 10 г жира топленого свиного (или говяжьего, или растительного масла), 300 г мясного желе, 2 ст. ложки сметаны, 1 луковица, 10 горошин перца.

Вареное мясо и поджаренный с жиром лук пропустить два раза через мясорубку. Положить на сковороду, добавить сметану, перец и соль, подогреть.

Масло растереть добела, смешать с охлажденной рубленой мясной массой и сформовать небольшие шарики (фрикадельки).

Мясное желе тонким слоем налить в металлическую форму или салатник и дать ему застыть. Затем желе украсить вареной морковью и кружочками сваренных вкрутую яиц, вложить фрикадельки и залить вторично доверху желе, охладить. Перед подачей посуду с заливными фрикадельками подержать несколько секунд в горячей воде, затем перевернуть на мелкую тарелку.

Мясные фрикадельки можно также охладить в маринаде из кореньев и пряностей, но при этом в маринад следует добавить замоченный в холодной воде и распущенный желатин.

Язык заливной

1 кг языка, 20–25 г желатина (на 2,5–3 стакана бульона), корень петрушки и сельдерея, 5 г зелени петрушки, 1 яйцо, 100 г свежих огурцов или корнишонов, 1 луковица, перец горошком, соль.

Язык сварить, охладить, нарезать тонкими ломтиками, положить на блюдо, залить мясным желе. Приготовить желе на бульоне, полученном при варке языка, причем с бульона необходимо снять жир. Кусочки языка до заливки нужно украсить ломтиками вареного яйца, свежего огурца или корнишонов, листиками зелени петрушки.

Язык отварной

1 кг языка, 150 г соленых огурцов, 2 моркови, 60 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 30 г зелени, соль, перец.

Подготовленные языки (без горловины) положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль, коренья, лук, морковь. Варить 2–3 часа при слабом кипении. Отваренные языки погрузить в холодную воду на 5–10 минут и, пока они не остыли, очистить от кожи. Очищенные языки нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо, украсить солеными огурцами, зеленью.

На гарнир подать зеленый горошек, отдельно – хрен с

уксусом или квасом.

Колбаса с помидорами

300 г полукопченой или вареной колбасы, 3 помидора, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка натертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Колбасу очистить от оболочки, нарезать кружочками и жарить на масле, пока они не зарумянятся. Отдельно поджарить на масле половинки помидоров, посыпать их сыром или молотым перцем с солью. В подогретую мелкую тарелку положить с одной стороны поджаренную колбасу, с другой – половинки помидоров, политые растопленным маслом со сметаной.

Курица заливная

1 курица, 1 морковь, соль, 15 г зелени петрушки, 1 лавровый лист, 8 горошин душистого перца, ½ ч. ложки желатина.

Очищенную, выпотрошенную и вымытую курицу разрезать пополам или на четыре части, положить в кипящую воду, добавить крупно нарезанную морковь, перец горошком, лавровый лист и варить, пока она не станет мягкой; к концу варки посолить.

Вареную курицу охладить, отделить кости, мясо назрезать на небольшие кусочки, аккуратно разложить на блюде и украсить кружочками моркови и зеленью петрушки.

Куриный бульон уварить на половину, снять жир и процедить. Добавить набухший желатин и прогреть, чтобы желатин растворился. Затем бульон охладить и залить им выложенное на блюдо мясо курицы.

Сыр из птицы

500 г вареной или жареной курицы, индейки или куропатки, 20 г желатина, 200 г сливочного масла, 100 г голландского или другого твердого сыра, перец, соль, 1 вареная морковь, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2–3 стакана концентрированного бульона для желе, 15 г зелени петрушки.

Приготовить из птицы крепкий бульон (500 мл). В часть бульона (400 мл) ввести набухший желатин, прогреть до растворения желатина, процедить и налить в зубчатую металлическую форму слоем толщиной 2 см, дать ему хорошо застыть.

На желе положить красиво вырезанные кружочки вареной

моркови и яиц, листики петрушки.

Затем удалить кости из вареной или жареной птицы и два раза пропустить мясо через мясорубку. Массу хорошо растереть, добавить соль, молотый перец и влить немного бульона. Масло отдельно растереть добела, выложить в него мясную массу, натертый сыр и хорошо перемешать, сформовать в виде шара, положить его в форму на желе и полностью залить охлажденным, но еще не застывшим мясным желе.

Когда мясной сыр охладится и желе застынет, форму на несколько секунд опустить в горячую воду и сразу перевернуть на мелкую тарелку.

Курица фаршированная

1 небольшая курица (600–700 г), 150 г свинины, 50 г шпика, 50 г отварного говяжьего или свиного языка, 3 яйца, 50 г зеленого горошка, 20 г сливочного масла, стакан молока, мускатный орех, перец, соль.

На обработанной тушке курицы сделать продольный надрез вдоль позвоночника, осторожно снять мякоть вместе с кожей со всей тушки, стараясь не повредить кожу. Мякоть тушки отделить от кожи и отбить в тонкие пластины. Кожу разложить на влажной салфетке или марле, на нее уложить отбитую мякоть и фарш.

Для приготовления фарша взять нежирную свинину, обрезки мякоти курицы, пропустить два раза через мясорубку, добавить сливочное масло, молоко или сливки, сырое яйцо, тертый мускатный орех, перец, соль и все хорошо вымесить.

На фарш можно положить рядами нарезанные брусочками отварной язык, свежий шпик, зеленый горошек. Затем снова фарш. Все завернуть в кожу, зашить разрез, придать вид целой тушки. Плотно завернуть в салфетку, края которой завязать. Перевязать тушку в нескольких местах кулинарной нитью. Фаршированную курицу залить охлажденным бульоном (1,5–2 л), сваренным из куриных костей с кореньями. Варить, закрыв крышкой, почти без кипения 1,5–2 часа.

Готовую курицу охладить в этом же бульоне, вынуть, снять салфетку, положить в холодильник под легкий пресс. Остывшую фаршированную курицу нарезать на порции, уложить на блюдо, вновь придав ей вид целой тушки.

Холодные соусы и заправки

Соусы придают блюдам сочность, улучшают вкус и внешний вид блюд.

Майонез

350 мл растительного масла, 3 желтка, 10 г горчицы, 10 г сахара, 25 мл 9%-ного уксуса, соль.

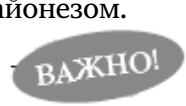
Сырые желтки деревянной лопаткой растереть с горчицей, сахаром, солью. При непрерывном помешивании влить тонкой струйкой растительное масло, вначале по одной, а затем по 2–3 ст. ложки. Каждую новую порцию масла вливать после того, как закончится эмульгирование предыдущей.

Когда все масло соединится с желтками, а смесь превратится в однородную массу, которая хорошо держится на лопатке, влить уксус, тщательно размешать. Уксус можно заменить лимонной кислотой или лимонным соком.

Майонез с зеленью

400 г майонеза, 50 г шпината, 20 г зелени петрушки, 10 г укропа.

Шпинат, зелень петрушки, укроп припустить в закрытой посуде при сильном кипении. Готовую зелень охладить, протереть через сито, соединить с майонезом.



Майонез с хреном подают к холодному жареному мясу, буженине, ветчине, языку, поросенку, а также к заливной рыбе; майонез с томатом – к отварной рыбе; майонез с корнишонами, каперсами и пр. – к мясу; майонез со сметаной – к овощным салатам, особенно к салату из свежих огурцов или помидоров; майонез с горчицей – к вареной курице, свинине, говядине.

Хрен со сметаной

150 г хрена, 20 г сахара, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Корни хрена очистить, промыть, натереть на мелкой терке, смешать со сметаной, добавить соль, сахар, тщательно

перемешать. Подавать к холодной свинине, мясному студню.

Салатная заправка

250 мл растительного масла, 250 мл 3%-ного уксуса, 20 г сахара, 1 г черного молотого перца, соль.

Для приготовления салатной заправки следует смешать все ингредиенты.

Холодный грибной соус

350 г отварных грибов, 2 луковицы, яблоко (лучше кислое), 1 стакан сметаны, 5 г зелени петрушки, 2 г зелени сельдерея, 5 г зелени укропа, соль, сахар, 50 мл 3%-ного уксуса, горчица.

Свежие или сушеные отваренные грибы, лук, яблоко мелко нашинковать и смешать с заправкой (сметана, в которую добавлены по вкусу соль, сахар, уксус, горчица). Посыпать измельченной зеленью.

Подавать к холодным закускам, к отварному горячему картофелю, кашам.

Горчичная заправка

150 мл растительного масла, 2 желтка, 25 г столовой горчицы, 250 мл 3%-ного уксуса, 25 г сахара, черный молотый перец, соль.

Растереть столовую горчицу и сырые желтки, добавить соль, сахар. При непрерывном помешивании тонкой струей влить масло, перемешать, после чего развести уксусом и добавить молотый перец.

Соус сметанный для овощных салатов

400 г сметаны, 25 мл 9%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль, молотый перец.

Уксус влить в посуду, добавить сахар, соль, молотый перец, хорошо размешать. Перед подачей полученную смесь соединить со сметаной. Подавать к салату из овощей, фруктов, грибов с овощами и т. д.

Оформление холодных блюд и закусок

Разнообразные салаты, рыбные и мясные закусочные блюда должны иметь приятный вид и радовать глаз хозяйки и гостей. Красиво оформленное блюдо вызывает аппетит и способствует лучшему усвоению пищи.

Большое значение для оформления холодных блюд имеет правильное сочетание гарниров по вкусу, цвету, форме нарезки. Различные овощные гарниры и приправы не только позволяют красиво оформить блюда, но и являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей.

Яркость и многоцветность столу придадут свежие сырые и вареные овощи, соленые и маринованные огурцы, помидоры, консервированный горошек, зелень (укроп, петрушка, сельдерей), вареные яйца и т. д. и украшения из них (цветы, грибы, корзиночки, зелень, ломтики лимона и др.).

Расположение овощей и украшений зависит от мастерства хозяйки, ее художественного вкуса и изобретательности.

Блюдо должно быть оформлено так, чтобы помещенное на него кушанье не было слишком закрыто гарниром и украшениями.

Необходимо помнить, что красивая посуда в сочетании с умело расположенными кушаньями придает столу особо привлекательный вид.

Главное украшение стола – свежие и консервированные овощи. Хорошо, если их много, разнообразных не только по вкусу, но и по цвету. Обязательно должно быть что-то зеленое (огурцы, веточки петрушки, сельдерея, горошек), желтое (вареная морковь, маринованный перец), красное (помидоры, перец, свекла), белое (репчатый лук, капуста). Нарезав овощи, расположите их так, чтобы они контрастировали по цвету. Мелко нарезанные овощи расположите вокруг основной закуски небольшими кучками (горками); нарезанные кружочками помидоры, огурцы и другие овощи положите рядками. Каждому рядку легко придать требуемую форму с помощью лопаточки или ножа. Красивы оригинальные гарниры в виде корзиночек из овощей, наполненных салатом или фруктами.

Очень эффектно смотрятся цветы из овощей и фруктов.

Колокольчики легко сделать из вареной моркови, свеклы, брюквы, соленых или свежих огурцов. Отрезать верхушку овоща так, чтобы получился остроконечный конус, и, не нарушая этой формы, срезать тонкий слой (шириной 1,5–2 см): один круг – один конусный колпачок, потом следующий. Перевернуть

колпачок острием вниз, вложить в середину продолговатый кусочек другого по цвету овоща – колокольчик готов. Уложить на блюдо по 2–3 вместе или распределить между ломтиками закуски по одному.

Магнолия. Цветочек с остроконечными лепестками просто сделать из помидора, моркови, свеклы или яблока. Разрезать поперек посередине, но не ровной линией, а зубчатой, нож при этом должен обязательно доставать до середины (сердцевины). Когда линия сомкнется, разнять половинки, получатся два цветка.

Корзиночки из свежих или зеленых маринованных помидоров. С помидоров срезать верхушку, треть мякоти удалить ложкой, обработать края корзиночки карбовочным ножом или вырезать зубцы. Корзиночки наполнить овощами, нарезанными мелкими кубиками и заправленными майонезом или салатной заправкой.

Корзиночки из репчатого лука. У очищенной луковицы срезать верхнюю часть на треть. На луковице нарезать зубчики, разобрать луковицу на слои и наполнить овощами, заправленными салатной заправкой. Для удаления горечи корзиночки предварительно обдать крутым кипятком или для улучшения вкуса положить на 30 минут в уксусный маринад (уксус и вода 1:1). Подавать к рыбным блюдам.

Корзиночки из различных фруктов. С мандаринов, апельсинов, лимонов, моченых или маринованных яблок срезать верхушку, на треть удалить ложкой мякоть, на крае корзиночки сделать зубчики. Заполнить черносливом, брусникой, клюквой, маринованной сливой или вишней.

Подавать к блюдам из птицы и дичи. Мякоть от фруктов использовать в витаминный салат.

Корзиночки из кабачков и патиссонов. Из обработанных донышек кабачков или мелких патиссонов вырезать корзиночки, отварить их в подсоленной воде до полуготовности и замариновать на 30 минут (уксус и вода 1:1).

Маринованные корзиночки из кабачков или патиссонов наполнить различными овощами, заправленными растительным маслом.

«Грибы» из помидоров, моркови и редиса. Свежие или соленые помидоры, морковь или красный редис нарезать в виде грибной шляпки, надеть на ножки, сделанные из вареного картофеля или сваренного вкрутую яйца. Если они плохо держатся, скрепить майонезом.

Гарниры из помидоров. Некрупный помидор надрезать вдоль на кружочки (не до конца). Затем эти кружочки раздвинуть руками, придавая форму цветка. В центр цветка положить

маслину или зеленый горошек. Выложить с салатами, мясными или рыбными блюдами.

На помидоре сделать неглубокие надрезы и закрепить в них кружочки свежих огурцов, можно использовать зеленые маринованные помидоры и кружочки моркови.

«Роза» из помидоров. Взять два помидора. Один помидор положить плодоножкой вниз, сверху с четырех сторон сделать надрезы, оставляя неразрезанными по высоте около 1 см. Середину помидора поддеть ножом и удалить. Получится 4 лепестка. Со второго помидора, начиная от плодоножки, снять ножом кожицу полоской шириной 1,5–2 см. Эту полоску скрутить и уложить в середину разрезанного помидора. Рядом положить зелень петрушки или сельдерея.

«Роза» из репчатого лука. Взять луковицу, очистить сухие слои, не срезая донца, сделать 4–5 надрезов (так же, как у помидоров) на глубину двух или трех слоев. Крайние слои (лепестки) оставить, а внутренние надрезанные слои удалить с помощью ножа. Вновь надрезать 2–3 слоя луковицы (сместив надрезы относительно первых лепестков). Оставить первый слой в надрезе, а внутренние слои опять удалить. Повторить эту операцию. Для быстрого «распускания» лепестков вырезанную розу поместить в горячую воду, а затем в уксусный маринад.

«Роза» из брюквы. С вареной очищенной брюквы срезать вкруговую полоску шириной 1–2 см, скрутить в рулончик. Затем срезать верхушку брюквы на 2 см, в ее середине сделать углубление при помощи ножа или выемок. Срезать несколько тонких ломтиков брюквы, разместить по краям углубления, в центр уложить рулончик, рядом – зелень петрушки, сельдерея.

«Ромашка» из яйца. Острый конец яйца, сваренного вкрутую, срезать, положить яйцо срезом вниз, надрезать белок тонкими ломтиками. Раздвинуть ломтики руками, придав вид ромашки, желток удалить. В середину лепестков положить кружочек моркови или желтка, вокруг – зелень петрушки, сельдерея.

«Ромашка» из яйца красиво смотрится на мясе, заливном языке, салатах.

«Роза» из яйца. Срезать тупой конец яйца высотой 1 см, вынуть желток. Получится маленькая подставка с углублением. С большей части яйца вкруговую срезать белок тонкой полоской шириной 1 см, скрутить ее в рулончик. Из оставшегося белка с боков вырезать несколько тонких ломтиков (лепестков), разместить их в углублении подставки, а в центр положить скрученную полоску белка.

Бантики из огурца. Разрезать огурец вдоль на тонкие

полоски, сложить каждую пополам. Поместить две полоски друг против друга, чтобы получился бантик. Сверху можно положить морковь, редис, лук.

Гарнир из листьев капусты. Отварить целые капустные листья, срезать утолщенную жилку, свернуть каждый лист кулечком или трубочкой, заполнить различной закуской, красиво уложить на блюдо, украсить овощами и зеленью.

Украшения из заливных овощей. Можно заливать желе различные овощи, как вареные, так и консервированные, кроме вареной свеклы. Хорошо использовать красный перец, зелень, вареные и маринованные грибы, зеленый горошек.

Овощи нарезать кубиками, соломкой, брусочками. Все уложить рядками, сочетая по цвету, в маленькие металлические формочки или пластмассовые стаканчики, залить желе, поставить их в холодильник.

Перед подачей блюда вынуть формочки из холодильника, поместить на несколько секунд в горячую воду, затем аккуратно выложить заливные овощи на тарелку. Использовать для оформления рыбных или мясных блюд.

«Цветок» из ломтиков огурца. Отрезать от огурца часть длиной 5 см. Разрезать вдоль пополам. Сделать ножом продольные вырезы на кожуре. Вырезанные полоски использовать для стебля декоративного цветка. Обработанный отрезок огурца нарезать тонкими ломтиками. Разделить их пополам и использовать как лепестки для «ромашки». Дополнить «цветок» половинками помидора черри.

«Розы» из редьки. Неочищенную редьку тщательно вымыть и нарезать тонкими кружочками. Из одного кружочка, свернув его в трубочку, сделать середину «розы». Оборачивать середину другими кружочками поочередно по часовой и против часовой стрелки. Подрезать основание «цветка», скрепить его деревянной шпажкой. Для окрашивания использовать пищевые красители (красный сок свеклы, желтый настой шафрана, кагор и др.)

Из старинных рецептов

Заварная капуста

Кочан капусты зачистить, разрезать на четыре части, положить в неокисляющуюся посуду (глиняный горшок, эмалированную кастрюлю и т. д.), добавить анис, тмин или мяту, залить кипящим рассолом из расчета на 1 кг капусты 1 л воды и 25–30 г соли и дать остыть в нем. Чтобы капуста не всплыла, прижать ее гнетом. Когда рассол остынет, в него добавить корочку черного хлеба и оставить для закваски на 3–4 дня в теплом месте. При подаче на стол заквашенную капусту вынуть из рассола, полить маслом.

Редька с сухариками

Черный хлеб (250 г) без корки нарезать фигурными кусочками (полумесяцами, ромбами и т. п.), посыпать солью, обжарить на растительном масле (30 г). Тертую редьку (2 шт.) заправить квасом или уксусом, добавить растительное масло, выложить в салатник, посыпать зеленым луком и по краям обложить кусочками обжаренного хлеба.

Грибы заливные

Для приготовления желе в воду (600 мл) добавить немного отжатого от соленых грибов рассола (100–150 мл), вскипятить, положить замоченный в воде желатин (25 г) и растворить его. В формочки налить тонкий слой желе. Когда оно застынет, положить мелко шинкованные соленые грибы, залить желе и поставить на холод. Заливное выложить из формочек на тарелку или вазочку, вокруг обложить мелко нарезанной морковью, заправленной уксусом и маслом.

Огурцы с подорожником

20 молодых листьев подорожника порубить, смешать с 5 огурцами, нарезанными соломкой, добавить 1 мелко нарезанную луковицу, вареное яйцо, соль, перец, полить все уксусом и посыпать укропом.

Салат-латук с горчичным соусом

Положить в салатник ложечку готовой горчицы, растереть ее с 2 вареными желтками, посолить, всыпать, кто любит, сахар, влить 3 ст. ложки прованского масла и ложку уксуса, размешать с очищенными листьями салата.

Смешанный маринованный салат из разных фруктов

1,2 кг сахара вскипятить с 3 стаканами винного уксуса, остудить и всыпать 400 г вишен светлого сорта. Перелить в фаянсовую миску. Через несколько дней слить сок в кастрюлю, положить немного корицы, 60 бутонов гвоздики и два лавровых листа, прокипятить, налить на вишни. Когда поспеют абрикосы, слить с вишен сок, охладить и полить им 400 г половинок абрикосов. Когда закипят, горячими вылить в вишни. Когда поспеют дыни, слить с вишен сок и в холодный положить 400 г зрелых дынь. Когда закипят, горячими вылить в вишни. Если кажется мало сока, можно во время варки влить бутылку или полбутылки легкого белого крымского вина. После дынь взять 400 г яблок летнего сорта. Не снимая кожицы, разрезать на 4 части, вырезая сердцевину, и опустить их в слитый сироп. Едва закипит, вылить на всю массу фруктов. Затем взять груши, очистить от кожуры, разрезать на 4 части и опустить в холодный сок, проварить их дольше, чем яблоки, и горячими влить в общую массу. В конце использовать сливы венгерки, с которыми поступить аналогично.

Салат из маринованных вишен

400 г вишен очистить от косточек, перемыть и всыпать в банку. Смешать 2,5 стакана 3%-ного уксуса, стакан сахара, 25 бутонов гвоздики, 1 палочку корицы, 25 горошин перца, 3 лавровых листа, вскипятить, процедить, остудить, налить на вишни, дать постоять по крайней мере несколько часов.

Салат из маринованных овощей

Цветную капусту, морковь, репу, горох, огурчики взять в количестве всего 1,2 кг. Цветную капусту очистить от лепестков, вымочить в воде 2 часа. Морковь и репу очистить, вымыть и нарезать ломтиками, придав им красивую форму. Горох вылущить. Все овощи опустить в соленый кипяток, взяв на 6 стаканов воды 2 полные чайные ложки соли, прокипятить, откинуть на дуршлаг, перелить холодной водой, дать обсохнуть, переложить в банку. Потом прокипятить 2,2 стакана 3%-ного

столового уксуса, 0,2 стакана сахара, 0,3 ч. ложки соли, 25 бутонов гвоздики, немного корицы, 25 горошин перца, 3 лавровых листа, процедить, остудить, залить овощи. Дать простоять несколько часов.

Грибы к водке или блинам

Белые сушеные грибы вымыть, сварить в воде, мелко нарезать, смешать с ореховым маслом, солью, перцем, переложить на маленькую тарелочку, украсить мелко нарезанным белым или зеленым луком.

Рыбная закуска

Очистить рыбу (карпа, линя, угря или семгу), снять мясо с костей, взять молоки от карпа, изрубить все хорошенько, истолочь с солью, перцем, мускатным орехом и маслом. Сделать из всей массы форму булки, потуже зашить в салфетку и сварить в красном вине пополам с водой. При варке добавить гвоздику, лавровый лист и перец. Когда сварится, остудить, не вынимая из вина с водой, затем положить под пресс. Подавая на стол закуску, следует снять салфетку, нарезать ломтиками и украсить зеленью.

Щука, тушенная с овощами

Изрубить несколько крупных корешков петрушки, 2 корешка сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы. Влить на дно кастрюли 1–2 ст. ложки масла, всыпать часть мелко изрубленных кореньев, положить на них ряд очищенной, посоленной и на куски порубленной щуки, посыпать перцем, добавить еще 1 ст. л. ложку масла. Сверху положить еще один ряд кореньев, посыпать перцем, полить ложкой масла, накрыть крышкой и тушить на малом огне с полчаса. Перед окончанием посыпать тертой булкой. Подавая на стол, полить блюдо вишневым или смородиновым соусом, разведенным соком из-под рыбы.

Линь под соусом с вином и шампиньонами

Поджарить в кастрюле с 2–3 ст. ложками горчичного масла 15–20 очищенных и мелко нашинкованных шампиньонов и мелко искрошенную луковицу, потом положить 1,5 кг очищенного и нарезанного на куски и посоленного линя, посыпать немного мускатным орехом, солью, перцем (2–3 горошины), лимонной цедрой, ½ горсти изрубленной зеленой петрушки, налить 1,5

стакана вскипяченного белого вина и стакан рыбного бульона, тушить под крышкой до готовности. Затем рыбу вынуть, а соус приправить ½ ст. ложки муки с ½ ст. ложки масла. Смесь прокипятить, облить ею рыбу.

Рулет из рыбного фарша

Приготовить из рыбы фарш, раскатать его, положить на него сваренную и мелко изрубленную визигу с маслом, посолить и поперчить, свернуть фарш в виде продолговатой, довольно плоской булки, переложить на сковородку, смазать маслом, посыпать белыми сухарями, мелко изрубленной зеленой петрушкой, мелко нарезанным лимоном без зерен, сбрызнуть горчичным маслом, подлить масла, поставить в духовку. Готовить, поливая стекающим соусом, в который можно добавить 2–3 ст. ложки ухи. Когда будет готово, осторожно переложить на блюдо, нарезать ломтиками. Рулет из рыбного фарша подается с соусами и салатами.

Щука печеная

Рыбу очистить, вымыть, обсушить, посолить. Намазать маслом противень и смазать хорошенько рыбу маслом, поставить ее в духовку, поливать ее этим самым стекающим с нее маслом, но не часто. Использовать только крупную рыбу: щуку, судака, карпа, леща, сига. На 3 рыбы используется 2 ст. ложки масла.

При подаче на стол печеная рыба обкладывается ломтиками лимона, обливается вишневым соусом или соусом из красной смородины, поливается взбитой сметаной. Подается соус из грецких орехов или кисло-сладкий. Может подаваться с жареным картофелем, со свежими и маринованными салатами.

Рулет из щуки

Из рыбной массы, приготовленной на котлеты, можно сделать рулет, т. е. придать ей форму продолговатой булки. На противень налить масло, положить рулет, смазать сверху маслом, поставить в горячую духовку. Как только зарумянится, поливать стекающим соком, но не очень часто. Подавая, переложить осторожно на блюдо, полить стекшим соком, в который добавить бульон и ложки 2–4 сметаны, вскипятить и полить готовый рулет. Подается вместо жаркого со свежими и маринованными салатами или обливается красными соусами.

Карп под соусом с шампиньонами

2 натертые луковицы и 12–20 очищенных и мелко искрошенных шампиньонов поджарить в 2–4 ст. ложках орехового или горчичного масла, влить 1,5 стакана кипятка или рыбного бульона, 1 стакан красного вина, добавить 2–3 горошины перца, ½ ложки изрубленной зеленой петрушки и 1,5 кг очищенного, вымытого, натертого половиной чайной ложки соли и нарезанного карпа, накрыть крышкой и варить на большом огне. Когда рыба будет готова, добавить пол-ложки муки и пол-ложки прованского масла, прокипятить, облить рыбу.

Раковое масло

Скорлупу от раков вымыть, вытереть, мелко истолочь. На 2 стакана истолченной скорлупы взять 1 стакан сливочного масла, распустить его в кастрюле, всыпать скорлупу, жарить на легком огне перемешивая, чтобы не пригорела, до тех пор, пока масло не сделается темно-красного цвета. Процедить и выжать сквозь салфетку, слить в банку, остудить, поставить в холодное место. Если масло сразу пойдет в употребление, то на 50 г масла истолочь 25–30 скорлупок раков; когда подрумянится, то, чтобы в скорлупках не осталось масла, налить на них стакан молока, из которого будет вариться соус, или бульон, если будет вариться суп, прокипятить, процедить.

Паштет из угря, налима или щуки

Распустить в кастрюле две ложки масла, поджарить в нем мелко нашинкованные один стебель лука-порея, один корень сельдерея и 800 г ломтиками нарезанной рыбы. Когда рыба будет почти готова, влить 0,3 стакана вина, положить несколько ломтиков лимона, влить немного воды, прокипятить на сильном огне под крышкой. Выложить на блюдо или в паштетную форму 100 г рыбного фарша, положить в него 100 г нарезанной отварной печени налима (если паштет из налима), потом ряд рыбы, 30 г трюфелей, вымоченных в мадере, и ряд раковых шеек, потом опять 100 г фарша, сгладить ножом, накрыть слоеным тестом, осторожно смазать яйцом, поставить в духовку на 1 час. Соус к нему готовят следующий: взять бульон, в котором варилась рыба, добавить лимонный сок и ½ ст. ложки муки, поджаренной в 1 ст. ложке масла, вскипятить; один стакан этого соуса влить перед подачей в паштет, а остальной подать в соуснике.

Паштет из соленой рыбы с рисом

Взять какую-нибудь соленую рыбу, в том числе и соленого судака, вымочить ее хорошенько, меняя воду, сварить в воде с кореньями, специями, пучком зелени. Когда будет готова, вынуть из воды, остудить, нарезать тонкими ломтиками.

400 г каролинского риса промыть в теплой воде, сложить в кастрюлю, положить 130 г фунта хорошего масла, немного соли, перца, мускатного ореха, залить бульоном так, чтобы чуть сверху прикрыло, вскипятить на плите и, накрыв крышкой, поставить в горячую духовку на 15 минут. Когда рис разварится так, что его можно раздавить пальцем, переложить на небольшое паштетное блюдо, смазанное маслом, положить сперва ряд риса, потом ряд ломтиков рыбы, опять ряд риса и рыбы, последний слой риса, накрыть каким угодно тестом, смазать яйцом и поставить в духовку на полчаса.

Подавая, надрезать сверху тесто, влить стакан масляного соуса с рубленой зеленью. Часть этого соуса подать отдельно в соуснике.

Соус из соленых огурцов

3–6 соленых огурцов нарезать небольшими продолговатыми кусочками, 1 ст. ложку поджаренной муки вскипятить с 2–3 ст. ложками подсолнечного масла с мелко изрубленной зеленой петрушкой, 2 стаканами бульона или воды, положить немного корицы, 5–6 штук гвоздики, 2–3 кусочка сахара, прокипятить, протереть сквозь сито, влить 1–2 рюмки хереса или мадеры; подавая, облить ломтиками нарезанную печеную рыбу.

Первые блюда

Жидкие блюда русской кухни раньше назывались похлебками. Слово «суп» появилось только в эпоху Петра I. Ассортимент русских супов сложился давно и сохраняется веками, подвергаясь небольшим изменениям. Сохраняется и место супов в меню обеда как «первые блюда». Суп варили и подавали в горшках, позднее в чугунах. В старину на Руси супы ели деревянными ложками, так как они не обжигают губы.

По способу приготовления различают заправочные, прозрачные, пюреобразные, холодные и другие супы.

Супы готовят на различных бульонах (мясном, рыбном, грибном), на отварах (овощном, фруктовом, крупяном), на хлебном квасе.

Заправочные супы

Заправочными называют супы, в состав которых входят пассерованные овощи (репа, морковь, корни петрушки и сельдерея, репчатый лук), многие из супов заправляют мукой. Для приготовления заправочных супов используют бульоны (мясной, куриный, рыбный, грибной), реже – овощные и крупяные отвары. К заправочным супам относятся традиционные русские блюда – щи, борщи, рассольники, солянки, похлебки и др.

Все заправочные супы готовят, как правило, в следующей последовательности.

В кипящий процеженный бульон (отвар) постепенно (в зависимости от сроков варки) положить подготовленные продукты.

За 20–30 минут до окончания варки заправить пассерованными овощами (морковь, лук). За 5–10 минут до окончания варки ввести специи (перец горошком, лавровый лист), а также пассерованную муку или белый соус, если предусмотрено рецептом.

Для улучшения вкуса за полчаса до снятия с огня борща или супа следует добавить в него немного овощной смеси (заправки). Для приготовления 1 кг смеси требуется 600 г моркови, 150 г кореньев и листьев петрушки (сельдерея, пастернака). Овощи вымыть, обсушить, нарезать или нашинковать, смешать с 250 г соли, плотно уложить в сухую стеклянную банку, закрыть чистой бумагой, затем крышкой, завязать, поставить в прохладное место. Масса может храниться очень долго.

Можно также заготавливать впрок зелень укропа из расчета 1 кг укропа и 150 г соли.

Приготовление заправки: тщательно очистить, вымыть и обсушить коренья, листья петрушки (сельдерея, пастернака), морковь, лук. Все нарезать или нашинковать на крупной терке, плотно уложить в любую банку, которая будет служить меркой. Трижды наполнить мерку овощами, а на четвертый раз – солью. Все тщательно перемешать.

Можно приготовить замороженную заправку. Зелень петрушки, сельдерея, укроп, помидоры, сладкий перец нарезать, перемешать, положить в полиэтиленовый мешок, заморозить в холодильнике. Масса в замороженном виде может храниться долго.

Бульоны для заправочных супов

Костный бульон

500 г пищевых костей, 1 морковь, 1 луковица, по 50 г кореньев петрушки и сельдерея, 2 л воды, соль.

Промытые и разрубленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Как только бульон закипит, снять пену, затем варить, не допуская бурного кипения. Всплывающий на поверхность бульона жир частично снять и использовать при пассеровании моркови и лука.

Время варки бульона из костей от 2,5 до 3 часов. За 1–1,5 часа до окончания варки положить в бульон пассерованную морковь, петрушку, сельдерей, лук, а за 30 минут – соль.

Мясо-костный бульон

500 г пищевых костей, 400 г мяса, 1 морковь, 1 луковица, по 50 г кореньев петрушки и сельдерея, 2,5 л воды, соль.

Варить так же, как костный бульон. Для приготовления мясо-костного бульона следует использовать лопатку, грудинку, покромку. За 2 часа до окончания варки добавить мясо, а за 1–1,5 часа – коренья.

Готовность мяса определить прокалыванием вилкой: в хорошо сваренное мясо она входит свободно, при этом не выделяется красный сок.

Мясо и кости для варки супов закладывают только в холодную воду. Желательно, чтобы суп быстро закипел, поэтому его ставят на большой огонь. Пену, образующуюся в момент закипания, нужно своевременно удалить, после чего уменьшить огонь и доваривать суп при слабом, едва заметном кипении.

Если пена опустится на дно, то можно влить в бульон немного холодной воды: тогда пена поднимется, и ее легко удалить. Есть и другой способ: готовый бульон процедить через сито или несколько слоев марли – и он станет прозрачным.

Рыбный бульон

750 г рыбных (обработанных) отходов, 1 луковица, 50 г

кореньев петрушки, 2 л воды, соль.

Рыбные кости, плавники, кожу, головы (удалив жабры) тщательно промыть. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить петрушку, репчатый лук, соль, закрыв кастрюлю крышкой, варить при слабом кипении 50–60 минут. Во время варки периодически удалять пену и жир. Готовый бульон процедить.

Грибной бульон

100 г сушеных грибов, 2 л воды, соль.

Сушеные грибы тщательно перебрать и промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой. Через 3–4 часа набухшие грибы сварить в той же воде (варить до тех пор, пока они не станут мягкими). Готовый бульон посолить, процедить, а грибы промыть холодной водой и положить в бульон.

Щи

Щи – традиционное блюдо центральных и северных районов России. Русские щи готовят без добавления картофеля из белокочанной свежей или квашеной капусты, щавеля, шпината, крапивы и пассерованных овощей на костном, мясо-костном, рыбном, грибном бульонах или на воде (вегетарианские).

♥ Бульон из голов осетровых рыб следует варить около часа, затем головы вынуть, отделить мякоть, а хрящи продолжать варить до размягчения.

♥ Бульон варят из расчета 3 стакана холодной воды на одну порцию. При варке испаряется приблизительно 1 стакан жидкости.

♥ Доливать в бульон жидкость не рекомендуется, так как вкус супа ухудшается. Добавлять в бульон кипяток можно только в крайнем случае.

К щам из свежей капусты можно подать ватрушки с творогом или пирожки, из квашеной капусты – крупеник, рассыпчатую гречневую кашу или кулебяку с гречневой кашей.

Щи из свежей капусты

700 г капусты, 80 г репы, 2 моркови, 25 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 50 г лука-порея, 250 г помидоров, 50 г кулинарного жира, 50 г сметаны, 2,5 л бульона или воды, 25 г зелени, лавровый лист, перец, соль.

Репу, морковь, петрушку, репчатый лук и лук-порей нарезать дольками или брусочками, спассеровать с кулинарным жиром. Капусту нашинковать и положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить пучок зелени и варить 30–40 минут. За 5–10 минут до окончания варки заправить пассерованными кореньями, солью, специями (лавровым листом, перцем). Если щи готовят со свежими помидорами, последние нарезать дольками и положить вместе с пассерованными овощами.

Некоторые поздние сорта белокочанной капусты придают щам неприятный запах и горьковатый привкус, такую капусту перед закладкой следует погрузить на 2–3 минуты в кипяток.

Подавать щи со сметаной и зеленью.

Щи из квашеной капусты

700 г квашеной капусты, 2 моркови, 25 г кореньев петрушки, 3 луковицы, 25 г муки, 25 г томата-пюре, 50 г жира, 50 г сметаны, 25 г зелени, 2 л бульона или воды, лавровый лист, перец, соль.

Квашеную капусту отжать, очень кислую промыть в холодной воде и также отжать. Положить в кастрюлю, добавить жир,15 г томата-пюре, сахар, немного бульона или воды, чтобы капуста не пригорела, и, закрыв кастрюлю крышкой, тушить сначала на сильном, а затем на слабом огне в течение часа, изредка помешивая.

Коренья и лук нарезать кубиками, спассеровать с жиром, оставшимся томатом-пюре и добавить в капусту за 10–15 минут до окончания тушения.

В кипящий бульон или воду положить подготовленную капусту с кореньями и луком и варить 20–30 минут, перед окончанием варки посолить, добавить лавровый лист, белый соус (пассерованную муку развести водой или бульоном).

Подавать щи можно со свининой, говядиной, бараниной. В тарелку добавить сметану и зелень.

Щи из квашеной капусты с солониной

500 г солонины, 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, по 2 ст. ложки масла и томата-пюре, жир, зелень,

коренья петрушки.

Капусту, если она очень кислая, промыть в холодной воде, отжать, положить в кастрюлю, добавить жир, томат-пюре, сахар, немного приготовленного заранее бульона из солонины, закрыть крышкой и тушить сначала на сильном, а потом на слабом огне.

Коренья петрушки и репчатый лук нарезать соломкой, смешать с жиром и томатом-пюре и подержать, пока не размякнут, на слабом огне, затем за 10–15 минут до окончания тушения добавить в капусту.

В кипящий бульон из солонины положить тушеную капусту и варить 20–30 минут, добавить лавровый лист, перец, соус из муки, поджаренной в масле и растертой на сковороде вместе с бульоном, если надо – соль и варить еще 5–10 минут.

♥ Нельзя горячей водой промывать капусту, от этого ее пищевая ценность снижается.

♥ Квашеную капусту от рассола надо отжимать только перед использованием . В капусте без рассола быстро разрушается витамин С.

В каждую тарелку положить кусок вареной солонины, сметану, посыпать щи зеленью. К щам рекомендуется подать рассыпчатую гречневую кашу.

Щи летние кислые из свежей капусты

1 кг свежей капусты, 2 л бульона, (воды или кваса), 50 мл 9%-ного уксуса, соль.

Свежую капусту вымыть, разобрать по листьям, обдать кипятком и оставить в горячей воде на несколько минут, затем мелко порубить или пропустить через мясорубку.

Потушить. Заправить прокипяченным уксусом, соединить с бульоном (водой или квасом). Если щи готовятся на квасе, их можно подавать холодными.

Щи ленивые грибоедовские

60 г сушеных грибов, 120 г свежей капусты, 60 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 1 репа, 1 морковь, 5 клубней картофеля, 80 мл растительного масла, 120 г сметаны, 2 л бульона, перец, лавровый лист, соль. Для гречневика: 1 стакан продела гречневой

крупы, 2 стакана воды, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, соль.

Эти щи называются «ленивыми», потому что капусту для них нарезают крупно, а коренья не пассеруют, а закладывают сырыми. Сварить бульон из сушеных грибов. Репу, морковь, корень петрушки, свежую капусту, картофель крупно нарезать. Овощи припустить. Когда капуста станет полуготовой, положить нарезанный дольками картофель или целые мелкие клубни молодого картофеля.

Овощи соединить с грибным бульоном, грибами. Заправить мучной пассеровкой, довести до кипения. Прибавить в массу растительное масло, часть сметаны, прогреть. Посыпать рубленым укропом, зеленью петрушки, прогреть. Подать сметану и гречневик.

Продел гречи перебрать, залить кипятком, варить до тех пор, пока вся вода не впитается, посолить, довести до готовности (до получения каши-размазни). Охладить до 60 °С, добавить сырое взбитое яйцо, хорошо перемешать, выложить на сковороду, смазанную растительным маслом, запекать в духовке 10–12 минут. Когда каша остынет, нарезать ее на куски размером 4 × 4 см. Обжарить на растительном масле с двух сторон.

Щи сборные (петровские)

700–800 г мясного набора, 500 г костей, 2 моркови, 2 луковицы, 30 г кореньев петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 100 г квашеной капусты, соль, перец, лавровый лист.

Приготовить бульон из костей от копченостей. В этом же бульоне сварить мясной набор (ветчину, мясо, курицу), бульон процедить. Морковь, лук, коренья петрушки мелко порубить, спассеровать, добавить растительное масло, томат-пюре, муку. В кипящий бульон положить квашеную капусту, прокипятить 10–15 минут, добавить спассерованные овощи, соль. Специи добавить по вкусу.

В глиняный горшочек положить мясной набор: нарезанные ломтиками отварное мясо, курицу, ветчину, залить щами, довести до кипения. Подавать с зеленью, сметаной, ватрушками.

Щи по-уральски

50 г крупы пшенной, 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 125 г томата-пюре, 25 г кореньев петрушки, 3 зубчика чеснока, 50 г кулинарного жира, 2,5 л бульона или воды, соль,

лавровый лист, перец.

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу перебрать и промыть. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать, в конце пассерования добавить томат-пюре. В кипящий бульон засыпать подготовленную крупу, довести до кипения, положить тушеную капусту и варить 15–20 мин. Затем ввести пассерованные овощи, в конце варки добавить соль, лавровый лист и варить до готовности. В готовые щи положить растертый с солью чеснок и дать щам настояться.

Подавать со сметаной и зеленью.

Щи из квашеной капусты с рыбой

300 г рыбы (ставриды, скумбрии, тунца), 700 г квашеной капусты, 2 моркови, 25 г кореньев петрушки, 3 луковицы, 25 г муки, 25 г томата-пюре, 50 г жира, 50 г сметаны, 25 г зелени, 2 л бульона или воды, лавровый лист, перец, соль.

Рыбу разделать на филе. Сварить рыбный бульон из костей. Потушить квашеную капусту. Коренья и лук нарезать кубиками, спассеровать с жиром, оставшимся томатом-пюре и добавить в капусту за 10–15 минут до окончания тушения.

В рыбный бульон положить подготовленную капусту с кореньями и луком и варить 20–30 минут, перед окончанием варки прибавить соль, лавровый лист, белый соус (пассерованную муку развести водой или бульоном).

Подготовленную рыбу нарезать на куски. Запанировать, обжарить на растительном масле (можно рыбу припустить – сварить в малом количестве воды, а бульон использовать для щей).

Рыбу положить в глиняный горшок, залить щами, довести до готовности. Подать щи с зеленью, без сметаны, с расстегаями из рыбы.

Щи суточные

600 г квашеной капусты, ветчинные кости, 2 моркови, 2 луковицы, 25 г кореньев петрушки, 125 г томата-пюре, 25 г муки, 80 г столового маргарина, 150 г сметаны, 30 г зелени, лавровый лист, перец, соль.

Сварить 2 л бульона из ветчинных костей и жирного мяса, ветчинные кости можно положить при тушении капусты. Квашеную капусту мелко порубить, добавить томат-пюре, маргарин и тушить 2–3 часа.

В кипящий бульон положить капусту, куски грудинки (без реберных костей), варить щи еще около часа. За 20–30 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, лавровый лист, белый соус, соль. В тарелку положить рубленый чеснок, кусочек мяса, залить щами.

Суточные щи отличаются от щей, приготовленных обычным способом, тем, что капуста в результате продолжительной тепловой обработки становится совершенно мягкой и приобретает сладковатый привкус. Существует несколько способов приготовления этого блюда. Приведем еще два способа.

1. Приготовленную капусту заморозить. В глиняный горшочек положить куски мяса, рубленый чеснок, мороженую капусту, пассерованные овощи, специи, подлить бульон, довести до кипения, проварить 10 минут. Горшочек со щами можно покрыть куском раскатанного слоеного или пресного теста, смазанного яйцом. Поставить в духовку и запечь. Щи становятся ароматнее.

2. Щи вынести на холод, заморозить. На следующий день оттаять, прокипятить. При подаче на стол в щи положить кусочек вареной грудинки, сметану, зелень.

Щи из крапивы

1 кг крапивы, 300 г щавеля, 2 моркови, 30 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 80 г зеленого лука, 30 г муки, 60 г столового маргарина, лавровый лист, перец, 2 бутона гвоздики, соль.

Перебранную и промытую молодую крапиву опустить на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Морковь и репчатый лук спассеровать на жиру. За 2–3 минуты до окончания пассерования добавить мелко нарезанный зеленый лук.

В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассерованные овощи и варить щи 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить белый соус, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику.

Свежий щавель можно заменить консервированным. Для вкуса в щи из крапивы можно добавить лимонную кислоту или сок лимона.

Подавать щи с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Щи зеленые

400 г щавеля, 300 г шпината, 70 г кореньев петрушки, 2

луковицы, 70 г зеленого лука, 5–6 клубней картофеля, 60 г столового маргарина, 100 г сметаны, 3 яйца, 2 л бульона или воды, лавровый лист, перец, соль.

Перебрать и промыть щавель и шпинат, припустить их по отдельности, добавив небольшое количество жидкости. Протереть зелень или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Нарезать репчатый лук и корень петрушки кубиками, спассеровать на жиру, за 2–3 минуты до окончания пассерования добавить мелко нарезанный зеленый лук.

В кипящий бульон или воду положить нарезанный ломтиками картофель, пассерованные овощи, через 10–15 минут добавить протертые щавель и шпинат, лавровый лист, перец и соль и варить до готовности. Подать к столу со сметаной, можно поджарить гренки из черного хлеба.

Борщи

В южных и центральных районах нашей страны борщи являются столь же распространенным блюдом, как и щи на севере России. Основой любого борща является тушеная свекла, пассерованные овощи и белокочанная капуста.

Существует несколько способов приготовления свеклы для борщей.

1. Очищенную сырую свеклу натереть на крупной терке, спассеровать с жиром.

2. Очищенную свеклу сварить в воде с небольшим количеством уксуса или лимонной кислоты. Вареную свеклу нашинковать соломкой или натереть на крупной терке.

3. Очищенную свеклу нарезать соломкой или ломтиками, тушить в закрытой посуде с добавлением жира, уксуса, бульона или воды (15–20% к массе свеклы), томата-пюре и муки. Чтобы свекла не пригорела, периодически помешивать и добавлять по мере надобности бульон или воду. Тушить свеклу следует сначала на сильном огне, а когда жидкость закипит и свекла осядет, в течение 15–20 минут поддерживать лишь слабое кипение.

Борщ летний по-русски (с ботвой свеклы)

600 г свеклы с ботвой, 5–6 клубней картофеля, 2 моркови, 60 г кореньев петрушки, 120 г лука-порея или 2 луковицы, 300 г кабачков, 250 г помидоров или 80 г томата-пюре, 60 г столового маргарина, 10 мл 9%-ного уксуса, 60 г сметаны, 30 г зелени, 2,5 л воды, отвара или бульона, лавровый лист, перец, соль.

Подготовленные коренья и лук нарезать ломтиками, черешки свеклы кусочками и все спассеровать с жиром. Промытые листья свеклы разрезать на части. Кабачки и картофель очистить, нарезать ломтиками. В кипящую воду, овощной отвар или мясной бульон положить пассерованные овощи, довести до кипения, добавить листья свеклы, картофель, варить 15–20 минут. За 8–10 минут до окончания варки положить нарезанные кабачки, помидоры, уксус, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Подавать со сметаной и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Борщ с черносливом

200 г чернослива, 50 г сушеных белых грибов, 600 г свеклы, 350 г свежей капусты, 2 моркови, 30 г кореньев петрушки, 1 луковица, 80 г томата-пюре, 30 г муки, 60 г столового маргарина, 1 ст. ложка сахара, 20 мл 9%-ного уксуса, 60 г сметаны, 2,2 л бульона, лавровый лист, перец, 2 бутона гвоздики, соль.

Сварить грибной бульон. Овощи, нарезанные соломкой, и промытый чернослив положить в грибной бульон вместе с подготовленной свеклой и варить борщ как обычно. Вареные грибы нашинковать и вместе со специями (лавровый лист, перец, гвоздика) добавить в приготовленный борщ с черносливом.

Такой борщ очень вкусен в холодном виде. Подавать со сметаной и зеленью.

Борщ со свежей капустой

500 г свеклы, 400 г капусты, 2 моркови, 30 г кореньев петрушки, 3 луковицы, 80 г томата-пюре, 30 г жира, 2 ст. ложки сахара, 20 мл 9%-ного уксуса, 2,5 л бульона, перец, лавровый лист, соль.

В кастрюлю с кипящей водой или бульоном положить свежую нашинкованную капусту, довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук и варить 20–30 минут. За 5–10 минут до окончания варки заправить борщ солью, уксусом, сахаром, положить лавровый лист и перец.

Перед подачей на стол борщ можно подкрасить свекольным настоем. Для его приготовления свеклу следует мелко нарезать или натереть на терке, положить в кастрюлю с горячим бульоном (50 г свеклы на 100 мл бульона), добавить уксус или лимонную кислоту, довести до кипения. Затем настоять около получаса и процедить.

Борщ с квашеной капустой

Готовится так же, как и борщ со свежей капустой, но квашеную капусту следует предварительно потушить с жиром.

Борщ московский

200 г ветчинных костей, 150 г мяса, 120 г ветчины, 120 г сосисок, 150 г свеклы, 500 г свежей капусты или 400 г квашеной, 2 моркови, 30 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 80 г томата-пюре, 30 г муки, 60 г столового маргарина, 1 ст. ложка сахара, 20 мл 9%-ного уксуса, 60 г сметаны, 30 г зелени, 2,5 л бульона, лавровый лист, перец, соль.

Сварить в мясном бульоне кости от ветчины и копченую свиную грудинку. Подготовить свеклу и сварить борщ, как описано выше, одновременно приготовить свекольный настой.

Подавать борщ с кусочками подогретой вареной говядины и ветчины, сосиской, сметаной, зеленью. Отдельно можно подать ватрушки или крупеник.

Борщ с карасями

1 кг карасей, 1 свекла, 1 морковь, 1 корень пастернака, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки муки, 200 г свежей капусты, 2 сладких перца, 2 луковицы, зелень, перец, соль.

Караси в борщ идут мелкие, обвалянные в муке и хорошо поджаренные. Свеклу нарезать соломкой, слегка припустить в подсолнечном масле, предварительно обваляв в муке, и опустить в кипяток. Когда свекла сварится, положить спассерованные морковь и пастернак, томат-пюре, капусту, жареные караси. Через 5 минут добавить сладкий перец, лавровый лист, несколько горошин душистого перца, посолить и заправить поджаренным луком и зеленью. Борщ вкусен и в холодном виде.

Борщ боярский

600 г костей, 400 г мясного набора, 1 морковь, 2 свеклы, 1 луковица, 30 мл столового уксуса, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ч. ложка муки, 30 г шпика, 3 зубчика чеснока, соль и специи по вкусу.

Сварить бульон из говяжьих или свиных костей. Вареную мякоть свинины, говядины и курятины нарезать соломкой.

Морковь и свеклу натереть на крупной терке, луковицу нарезать мелкими кубиками. Свеклу потушить в закрытой посуде, добавив воду и столовый уксус. Лук и морковь спассеровать с жиром, добавить томат-пюре. В глиняный горшочек положить подготовленное мясо, овощи, шпик, растертый с чесноком, или аджику, залить костным бульоном и довести до готовности в духовке.

Отдельно приготовить рассыпчатую гречневую кашу, заправить ее сливочным маслом. Подать борщ в том же горшочке или глиняной тарелке. Гречневую кашу – в глиняной тарелке.

Борщ флотский

250 г копченого бекона или 300 г копченой свиной грудинки или корейки, 600 г свеклы, 350 г свежей капусты, 4–5 клубней картофеля, 2 моркови, 30 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 80 г томата-пюре, 30 г муки, 60 г столового маргарина, 1 ст. ложка сахара, 20 мл 9%-ного уксуса, 60 г сметаны, 30 г зелени, 2,2 л бульона, лавровый лист, перец, соль.

Сварить бульон из свиных копченых костей, грудинки или корейки. Свеклу, морковь, корень петрушки нарезать ломтиками, капусту нашинковать. Картофель в форме кубиков положить в бульон одновременно с капустой. Подготовить свеклу и сварить борщ по одному из описанных выше способов.

Подавать борщ с кусочком бекона или мяса, сметаной, зеленью.

Борщ флотский с солониной

500 г солонины, 300 г свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1–2 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке уксуса и сахара.

Солонину сварить в костном бульоне. Клубни свеклы очистить, залить горячей водой и сварить. Нарезать стружкой коренья, лук, положить их на сковороду с жиром, добавить томат-пюре и подержать на слабом огне, пока овощи не станут мягкими. Капусту нарезать в виде шашек, картофель – кубиками. В процеженный горячий бульон положить капусту, спустя 15 минут – коренья и картофель, а за 5 минут до готовности блюда – специи и нарезанную ломтиками свеклу. Заправить борщ сахаром, уксусом и солью по вкусу.

Отвар от свеклы процедить и влить в борщ перед подачей на стол.

В тарелки положить по куску отварной солонины, сметану, зелень. Отдельно подать крупеник или гречневую кашу.

Борщ с ушками

500 г свеклы, 25 г моркови, 30 г зелени петрушки, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка муки, 50–60 г томата-пюре. Тесто для ушек: 300 г муки, 1 яйцо. Грибной фарш: 80 г сушеных грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, масло для обжаривания ушек.

Приготовить мясной бульон. Нарезать на небольшие кусочки и положить в бульон морковь, свеклу (обязательно красную), сушеные грибы, репчатый лук, влить уксус. Варить борщ до готовности свеклы и грибов. На сковороде в кипящем масле обжарить муку. Добавить томат-пюре, немного прокипятить смесь и влить в борщ.

Приготовить тесто как для пельменей. Раскатать скалкой, нарезать на небольшие куски и на середину каждого куска положить грибной фарш, защипнуть тесто.

Для фарша: отваренные сушеные грибы мелко нарезать и обжарить в растительном масле. В грибы положить предварительно поджаренный до золотистого цвета репчатый лук, посолить, поперчить, перемешать.

Ушки жарят в глубокой сковороде в масле и подают к борщу.

Борщ с грибами

300 г свежих или 40 г сушеных грибов, 2 ст. ложки масла, 2 луковицы, 3 небольшие свеклы, 6 клубней картофеля, 2,5 л воды, 1 ч. ложка муки, уксус, соль, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томата-пюре.

Сварить бульон из свежих или сухих грибов. Свежие грибы предварительно потушить в масле вместе с мелко нарезанными кореньями.

Очищенную, отдельно отваренную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и пассеровать. Картофель нарезать продолговатыми кусочками, отварить в бульоне до мягкости, добавить лук, муку, смешанную с небольшим количеством холодной воды, и все вместе варить в течение 10 минут, посолить.

Томат-пюре припустить отдельно и добавить в последнюю очередь. Сметану и измельченную зелень положить в суп перед подачей на стол.

Если вкус рассольника недостаточно острый, его необходимо заправить огуречным рассолом, который следует предварительно прокипятить и процедить

.

Рассольники

В состав рассольников обязательно входят соленые огурцы, белые коренья, репчатый лук. Остальной набор овощей и продуктов может быть различным. Рассольники готовят вегетарианские, на костном бульоне, мясо-костном, из птицы, на грибном отваре, с мясными продуктами (почками, потрохами домашней птицы, цыпленком, телятиной, бараниной, говядиной, свининой). Мелкие огурцы с тонкой кожицей не чистят, у крупных – срезают кожицу, удаляют грубые семена. Огурцы нарезают соломкой или ромбиками.

В тарелку с рассольником кладут мясные или рыбные продукты или нашинкованные грибы. Отдельно подают сметану, ватрушки с творогом, а к рассольнику с рыбой – расстегаи.

Рассольник московский с почками

450 г почек, по 30 г кореньев петрушки и пастернака, 50 г сельдерея, 2 луковицы, 150 г лука-порея, 120 г щавеля, 120 г шпината, 2 соленых огурца, 60 г сливочного масла, 450 мл молока, 3 желтка, 30 г зелени, 2 л бульона, лавровый лист, перец, соль.

Подготовленные сырые почки нарезать, залить холодной водой. Воду слить, промыть почки, вновь залить водой и варить до готовности. В кипящий бульон положить пассерованные на сливочном масле овощи, припущенные огурцы, специи, варить 15–20 минут. За 5–8 минут до окончания варки в рассольник добавить шпинат, щавель, соль, огуречный рассол (по вкусу). Перед подачей на стол положить в тарелку почки, добавить смесь сырого желтка с молоком (температура 60–70 ˚С), налить рассольник, посыпать зеленью.

Так же готовить рассольник с телятиной, бараниной, курицей, цыпленком.

Рассольник ленинградский

5–6 клубней картофеля, 180 г перловой крупы, 2 моркови, 30 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 60 г лука-порея, 2 соленых огурца, 60 г столового маргарина, 60 г сметаны, 30 г зелени, 2 л воды или бульона, лавровый лист, перец, соль.

Этот рассольник можно приготовить на мясном бульоне с различными мясными продуктами, на рыбном бульоне – с рыбой, а также со свежими или сушеными белыми грибами.

Чтобы бульон для рассольника ленинградского не получился слизистым, перловую крупу перед варкой рекомендуется несколько раз промыть горячей водой.

Перебранную и хорошо промытую перловую крупу всыпать в кастрюлю, залить кипятком или бульоном, закрыть кастрюлю крышкой и распаривать крупу в течение 40–60 минут. Картофель нарезать брусочками, коренья – крупной соломкой, репчатый лук нашинковать. Коренья и лук спассеровать на жиру. Соленые огурцы припустить. В кипящий бульон положить распаренную перловую крупу и варить 30 минут. Добавить пассерованные коренья, картофель, пучок зелени, огурцы, лавровый лист, перец. В конце варки рассольник заправить кипяченым процеженным огуречным рассолом.

Подавать со сметаной и зеленью.

Рассольник с потрохами

450 г потрохов, 45 г кореньев петрушки, по 60 г кореньев пастернака и сельдерея, 2 луковицы, 150 г лука-порея, 120 г щавеля, шпината или салата, 2 соленых огурца, 60 г сливочного масла, 60 г сметаны, 30 г зелени, 2 л воды или бульона, лавровый лист, перец, соль.

Головы, шейки, крылышки домашней птицы тщательно опалить. Разрубить шейку на 3–4 части, крылышки – на 2 части; удалить глаза, отрубить клюв; сердце надрезать и удалить кровь; желудок разрезать пополам и снять внутреннюю пленку; лапки ошпарить и снять роговой покров. Все промыть холодной водой. Залить горячей водой или бульоном (мясным или костным), положить перец, лавровый лист, зелень, корни петрушки, сельдерея и пастернака, варить при слабом кипении 1,5–2 часа. Печень сварить отдельно. Бульон процедить, дать отстояться, снять с поверхности жир, приготовить на этом бульоне

рассольник так же, как рассольник московский.

Перед подачей потроха положить в тарелку, налить рассольник, добавить сметану, посыпать зеленью.

Рассольник домашний

250 г капусты, остальные продукты (кроме перловой крупы) как для рассольника ленинградского.

Готовят с говядиной, свининой, бараниной, домашней птицей. Сварить мясной бульон. Нарезать свежую капусту квадратиками. Положить в кипящий бульон капусту, довести до кипения, добавить картофель, нарезанный дольками или кубиками. Через 10 минут добавить припущенные огурцы, пассерованные белые коренья, морковь, лук, специи, варить до готовности.

Рассольник рыбный

800 г рыбы (путассу, минтая), 800 г картофеля, остальные продукты как для рассольника ленинградского.

Готовить так же, как рассольник ленинградский, но на рыбном бульоне, без крупы и сметаны.

Солянки

Солянки относятся к традиционным блюдам русской кухни. Готовят их на крепких бульонах из говядины, осетровых рыб и грибов.

Солянки имеют острый вкус за счет соленых огурцов, репчатого лука, оливок. Для мясной солянки используют отварную говядину, телятину, свинину, баранину, вареную колбасу, сосиски, почки, язык.

Сборная мясная солянка

500 г мяса (для бульона), 300 г вареных или жареных мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 100 г сметаны и 0,3 лимона, лавровый лист, соль, зелень.

Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на две части и нарезать ломтиками. Мясные продукты (вареные или жареные) могут быть различные: мясо,

ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и пр. Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, добавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5–10 минут. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

При подаче к столу в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Солянка из домашней птицы и дичи

По 150 г мяса курицы, гуся, утки, рябчика (или куропатки серой, или 2 белые куропатки, или 1 фазан), 4 луковицы, 3 соленых огурца, 60 г каперсов, 200 г оливок, 150 г томата-пюре, 60 г сливочного масла, 200 г сметаны, 0,3 лимона, 30 г зелени, 2,2 л бульона, лавровый лист, перец горошком, соль.

Это блюдо готовить так же, как солянку сборную мясную, но использовать вместо мяса, вареной ветчины, сосисок, почек вареную или жареную домашнюю птицу и дичь.

Солянка домашняя

Готовить так же, как сборную мясную солянку, но добавить картофель.

Солянка по-старинному

350 г говядины, 120 г ветчины, 2 луковицы, 3 соленых огурца, 60 г каперсов, 120 г оливок, 60 г корня сельдерея и петрушки, 200 г сметаны, 60 г сливочного масла, 2,2 л бульона.

Готовить так же, как сборную мясную солянку, но без томата-пюре. При варке добавить мелко нарезанные корни сельдерея и петрушки.

Солянка рыбная

500 г рыбы, 4–5 соленых огурцов, 1–2 луковицы, 2–3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 2 ст. ложки масла, лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки или укропа.

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костистую. Хорошая солянка получается из осетрины, севрюги, белуги, стерляди.

Снятое филе рыбы нарезать кусочками, по 2–3 куска на порцию, а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5–6 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, нарезанные помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10–15 минут. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

Солянка рыбная на сковороде

150 г рыбы, 150 г тушеной капусты, 40 г соленых огурцов, 30 г томата-пюре, 1 луковица, 1 ст. ложка тертого сыра, 30 г сливочного масла, 50 г маринованных фруктов, 40 г маслин, 2 дольки лимона, зелень.

Приготовить тушеную капусту. Сырую рыбу нарезать по 3–4 кусочка на порцию, уложить в кастрюльку с маслом, добавить нарезанные ломтиками соленые огурцы (без кожи и семян), пассерованный лук, влить немного бульона и проварить под крышкой. В готовую рыбу положить маслины без косточек и заправить томатным соусом (30 г томата-пюре развести с 50 мл воды, подсолить). На смазанную маслом порционную сковородку положить половину тушеной капусты, на нее заправленную в соусе с гарниром рыбу, закрыть оставшейся капустой (горкой), посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Готовую солянку украсить ломтиками лимона, зеленью, маслинами и маринованными фруктами.

Солянка грибная

500 г свежих или соленых белых грибов или 80 г сушеных, 3 луковицы, 3 соленых огурца, 60 г сливочного масла, 60 г каперсов, 180 г оливок, 150 г томата-пюре, 200 г сметаны, 2 л грибного отвара, лавровый лист, перец горошком, зелень.

Подготовленные белые свежие грибы сварить и нашинковать, отвар использовать для солянки. Сушеные грибы обработать, сварить, как при изготовлении грибного бульона. Солянку можно приготовить с солеными грибами (белые, рыжики, грузди). Грибы тщательно промыть, нашинковать. Грибную солянку готовить так же, как сборную мясную.

Супы

Похлебка петровская

1 кг баранины, 2 л воды, 2 корня петрушки или сельдерея, 5 клубней картофеля, 1 луковица, 1 морковь, ½ стакана пшена, 30 г зелени петрушки и укропа, соль и перец.

Мякоть баранины нарезать кубиками, положить в глиняный горшочек, налить воду, добавить коренья петрушки или сельдерея, поставить в духовку и варить до готовности. Вынуть баранину, бульон процедить. В бульон положить картофель, пассерованные морковь и лук, промытое пшено, сваренную баранину и варить до готовности пшена.

Похлебку заправить солью, рубленой зеленью петрушки и укропа.

Куриная похлебка

500 г курицы, 500 г картофеля, 20 г сушеных грибов, 1 луковица, 20 г свежих помидоров или томата-пасты, 20 г зелени, сливочное масло, 100 г сметаны, перец горошком, лавровый лист, соль.

Очищенную и вымытую курицу сварить до готовности. Вынуть из бульона и разрубить на небольшие кусочки (на каждую порцию по кусочку).

В чугунок с бульоном положить кусочки курицы, сырой картофель, нарезанный кубиками, предварительно отваренные сушеные грибы, горошинки черного перца, лавровый лист, посолить. Варить похлебку не более 15 минут. Добавить обжаренные в кипящем масле лук, морковь, помидоры или томат-пасту. При подаче разлить похлебку по тарелкам, положить сметану и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Долма по-казачьи

250 г грудинки, 1–2 морковки, 80–100 г кореньев пастернака, 1–2 луковицы, 1 ч. ложка томатной пасты, соль, специи по вкусу. Для голубцов: небольшой кочан квашеной капусты, 100 г мяса, 1 ст. ложка риса, ложка масла, лук по вкусу.

Приготовить наваристый бульон. Целый кочан квашеной капусты обварить кипятком и разобрать на листья. Затем приготовить фарш из мяса и риса, как для обычных голубцов. Положить его на листья капусты, завернуть. Нарезать картофель,

морковь, репчатый лук, корень пастернака. Положить слой овощей в небольшую кастрюлю (лучше всего чугунок), на них голубцы, затем снова слой овощей и голубцов.

♥ Из 1 кг сырого мяса получается около 600 г вареного или 620–650 г жареного.

♥ Когда отварное мясо готово, его вынимают из супа и хранят до подачи к столу в небольшом количестве бульона в закрытой посуде.

♥ Отварную ветчину и курицу вынимают из бульона непосредственно перед подачей на стол, чтобы мясо не заветрилось и сохранило сочность.

♥ Вареное мясо не рекомендуется долго прогревать: оно становится сухим и жестким.

Грудинку нарезать на куски средней величины и распределить их между слоями овощей. Залить бульоном и поставить тушить в духовку. За 10 минут до готовности добавить обжаренные на сливочном масле и разведенные бульоном помидоры (или томат-пюре) и влить в долму. Прокипятить и положить щепотку соли и специи (перец, лавровый лист).

Долма – это первое блюдо. Ее лучше подавать в глиняных горшочках, со сметаной.

Похлебка по-суворовски

1 кг мелкой рыбы, 500 г крупной рыбы, 100 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 3 свежих помидора, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Сварить из мелкой рыбы 2 л бульона. Замочить в холодной воде грибы, затем промыть их, отварить и нарезать. Подготовить и нарезать рыбу (лучше судака или карпа), картофель. Спассеровать грибы, морковь, корень сельдерея, лук. Подготовленные продукты положить в глиняный горшочек, залить рыбным бульоном и поставить в духовку. Перед окончанием варки добавить свежие помидоры, нарезанные дольками, посолить и поперчить. При подаче положить рубленый чеснок, зелень петрушки.

Похлебку подать с кулебяками из слоеного теста с фаршем из рыбы.

Суп крестьянский

500 г капусты, 700 г картофеля, 100 г репы, 1 морковь, 3 помидора, 30 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 60 г сливочного масла или маргарина, 60 г сметаны, 30 г зелени, 2,2 л воды или бульона, соль.

Коренья нарезать ломтиками, капусту – квадратиками, картофель, репу – кубиками, репчатый лук нашинковать. В кипящий бульон или воду положить капусту, картофель, репу, добавить пассерованные коренья и лук, варить суп 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки посолить и положить нарезанные помидоры.

Подавать со сметаной и измельченной зеленью.

Похлебка русская

Это блюдо готовят так же, как крестьянский суп, но при заправке в бульон засыпают гречневую крупу, после чего, когда закипит, кладут картофель. Суп подают к столу, нарезав мясо небольшими кусочками.

Суп из говядины

400 говядины с костями, по 1 небольшой моркови, луковицы, кореньев сельдерея, петрушки, соль, черный перец горошком, 80 г вермишели.

Мясо отварить вместе с овощами, вынуть его, а бульон процедить. Мясо и овощи мелко порубить. В бульоне сварить вермишель. За 5–10 минут до окончания варки посолить и положить нарезанные овощи и мясо.

Суп из цветной капусты

500 г цветной капусты, 180 г лука-порея, 500 г картофеля, 120 г зеленого горошка, 60 г сливочного масла, 60 г сметаны, 2 л воды или бульона, соль, зелень петрушки.

Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль на кусочки длиной 2,5–3 см, слегка спассеровать с маслом. В кипящий бульон или воду положить подготовленный лук, цветную капусту, картофель, нарезанный брусочками. За 5 минут до окончания варки добавить зеленый горошек и листики петрушки, посолить.

Для того чтобы мороженое мясо оттаяло, положите его в кастрюлю и держите при нормальной комнатной температуре (18–20 ˚С), но не ставьте мясо в теплое место и не заливайте его водой, чтобы оно не потеряло вкуса и пищевой ценности. Можно разделывать мясо и не до конца оттаявшее.

Суп заправить сметаной или смесью желтка с молоком или приготовить его с молоком.

Суп картофельный с фрикадельками

1 кг картофеля, 2 моркови, 30 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 30 г томата-пюре, 30 г столового маргарина, 2 л бульона. Для фрикаделек: 350 г говядины, баранины или свинины, 1 луковица, 2 яйца, 30 мл воды, перец, соль.

Сварить картофельный суп на мясном бульоне. Приготовить фарш для фрикаделек и разделать его в форме шариков по 8–10 г. Сварить фрикадельки отдельно в бульоне. При подаче положить в суп.

Так же можно приготовить суп на рыбном бульоне с фрикадельками из рыбы.

Суп картофельный со свежими грибами

1 кг картофеля, 350 г свежих белых грибов, 2 моркови, 30 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 60 г столового маргарина, 60 г сметаны, 30 г зелени, 2 л воды или бульона.

Свежие грибы очистить, промыть. Ножки белых грибов мелко нарезать, спассеровать на жиру и варить в бульоне или воде 30–40 минут. Коренья нарезать ломтиками, лук нашинковать, спассеровать с жиром. Картофель нарезать кубиками. В кипящий бульон или воду положить нарезанные шляпки грибов, картофель, пассерованные овощи, варить 15–20 минут.

Подавать со сметаной и зеленью.

Суп из лисичек

500 г лисичек, 60 г шпика, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 50 г сметаны, соль.

Шпик мелко нарезать и истолочь. Нашинкованный репчатый лук потушить в сале 10 минут, потом добавить грибы и тушить еще 45 минут. Затем залить грибы с луком кипятком, посолить и варить 30 минут. Готовый суп заправить мукой, разведенной в сметане.

Суп картофельный с вермишелью

500 г мяса, 100 г вермишели, 500 г картофеля, 50 г кореньев петрушки, 1 небольшая луковица, 60 г сливочного масла, соль, перец, лавровый лист.

Сварить мясной бульон. Коренья и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле. Картофель нарезать, положить вместе с кореньями и луком в кипящий бульон и варить в течение 15 минут.

Супы, в которые добавляют картофель, рис, перловую крупу, макаронные изделия, мукой не заправляют. Зелень петрушки и сельдерея не изменит свой цвет, если ее ввести в суп перед тем, как снять его с огня.

Затем засыпать вермишель, добавить соль, перец, лавровый лист и варить еще 12–15 минут.

Такой суп можно приготовить и на грибном бульоне.

Суп гороховый

500 г мяса, 250 г гороха, 50 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, соль.

Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить около 1,5 часа. Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15–20 минут до подачи на стол положить в суп, добавив соль.

Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой.

Гороховый суп подавать с гренками, приготовленными из белого хлеба, нарезанного кубиками.

Суп из фасоли

½ стакана фасоли, по 1 шт. кореньев петрушки и моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 60 г сливочного масла, перец, лавровый лист, соль, сметана, зелень.

Замоченную фасоль поставить варить. Коренья и лук нарезать и поджарить на масле с томатом-пюре. Через 20–30 минут с начала варки фасоли добавить поджаренные коренья, перец, лавровый лист и соль, после чего продолжать варку до готовности фасоли.

При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки или укропа и положить в тарелки сметану.

Суп из фасоли с лапшой

1,5 стакана фасоли, 1 луковица, 100 г лапши, 60 г сливочного масла, 1,5 л бульона или воды, перец, соль, зелень петрушки.

Перебранную и промытую фасоль на 3–4 часа залить холодной водой. Затем воду слить, фасоль залить 1,5 л бульона или холодной воды и сварить до мягкости. Добавить поджаренный с маслом лук, соль, перец, засыпать лапшу и варить еще 20 минут.

При подаче на стол посыпать суп зеленью петрушки.

Суп из фасоли с солониной

200 г солонины, 150 г фасоли, 1 луковица, коренья петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, томат-пюре, лавровый лист, перец, соль.

Отварить до готовности солонину. Предварительно замоченную фасоль поставить варить в этом бульоне. Коренья и лук нарезать и поджарить с добавлением томата-пюре. После того как фасоль поварится 20–30 минут, добавить в суп поджаренные коренья, перец, лавровый лист и соль и продолжать варить до готовности.

При подаче к столу в каждую тарелку положить ломтик мяса.

Суп из фасоли с картофелем

1 стакан фасоли, 5–6 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 60 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Замоченную фасоль варить до мягкости. Затем положить картофель, поджаренные морковь и лук, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку супа до готовности.

Суп из баранины с овощами

500 г баранины, 60 г репчатого лука, 50 г моркови, 500 г сладкого перца, 20 г риса, 3 ст. ложки томата-пюре или свежих помидоров, 20 г зелени, соль, перец.

Баранину (грудинку и мякоть) промыть в холодной воде. Грудинку мелко нарубить, залить холодной водой и поставить варить. Когда вода закипит, снять пену, положить в кастрюлю мелко нарубленный лук и варить до готовности мяса. У стручков сладкого перца вынуть сердцевину и обдать их кипятком. Из мякоти баранины приготовить фарш, положить в него сырой рис, мелко рубленную зелень, посолить, поперчить, влить немного воды (20% от веса фарша). Тщательно перемешать фарш и начинить им перец. Положить фаршированные стручки в кастрюлю, залить их бульоном, посолить и варить, пока перец не будет готов. Затем нарезать морковь, добавить томат-пюре или помидоры, обжарить на сливочном масле, заправить этим соусом суп и еще раз прокипятить.

При варке картофельного супа с макаронными изделиями сначала следует положить макароны и варить их 10–15 минут, а затем добавить картофель. Лапшу, вермишель или суповые засыпки класть вместе с картофелем

.

Суп из овощей

500 г мяса, 500 г картофеля, 200 г свежей капусты, 200 г помидоров, 200 г кореньев сельдерея и петрушки, 3 луковицы, 60 г сливочного масла, 100 г салата или шпината, лавровый лист, перец, соль.

Сварить мясной бульон. Капусту промыть и нарезать небольшими квадратиками. Коренья и лук нарезать ломтиками, сложить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Затем кастрюлю снять с огня, положить в нее подготовленную капусту, залить процеженным бульоном, вновь поставить на огонь, дать закипеть, добавить нарезанный кубиками картофель и варить 30 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить нарезанные листики шпината или

салата, помидоры, перец, лавровый лист и соль.

На стол суп подать со сметаной.

Такой суп можно приготовить на грибном бульоне или на овощном отваре.

Хлебный суп со сливками

300 г ржаного хлеба, 80 г изюма, 150–200 г сахара, 80 г клюквы, 120 г свежих яблок, ½ л воды, корица, сливки.

Ржаной хлеб нарезать на кусочки и подсушить в духовке. Обдать сухари крутым кипятком и ненадолго оставить. Затем воду слить, протереть размокшие сухари через сито, добавить половину слитой воды. Во вторую половину воды положить изюм и варить минут 5–10. Затем добавить сахарный песок, нарезанные на ломтики яблоки и еще раз вскипятить. Положить эту смесь в протертые сухари и снова вскипятить.

В суп добавить корицу, клюквенный сок, сливки, остудить. Подавать на стол обязательно холодным.

Хлебный суп с яблоками и изюмом

150 г подсохшего пшеничного или ржаного хлеба, 250 г яблок, 2 ст. ложки изюма, 1 л воды, лимонная цедра, соль, сахар, 1 ст. ложка сливочного маргарина.

Измельченный хлеб размягчить в воде, затем проварить до кашеобразного состояния. Добавить лимонную цедру. Полученную массу протереть через сито. Положить заранее замоченный изюм и довести еще раз до кипения. Добавить измельченные яблоки без кожицы и косточек, соль, сахар, маргарин.

Подавать горячим.

Овощной суп «Лето»

5 клубней картофеля, 1 баклажан средней величины, 1 морковь, 100 г кореньев пастернака, 1 луковица, 1 болгарский перец, 30 г манной крупы, 60 г сливочного масла, вода, соль.

Баклажан нарезать ломтиками и обжарить в сливочном масле, предварительно обваляв в муке. Обжарить мелко нарезанные морковь, коренья пастернака, луковицу, болгарский перец. В кипяток положить нарезанный картофель, а когда наполовину сварится – обжаренные овощи. Посолить, всыпать манную крупу и варить на небольшом огне.

Суп особенно вкусен, когда постоит. Есть его лучше теплым, не очень горячим.

Лапша домашняя с курицей

1 курица, 1 морковь, 30 г кореньев петрушки, 1 луковица, 60 г лука-порея, 30 г сливочного масла, 30 г зелени, 2,5 л бульона. Для лапши: 1 стакан муки, яйцо, 60 мл воды, соль.

Коренья и лук нарезать соломкой, спассеровать с жиром, снятым с бульона, или со сливочным маслом. Приготовить домашнюю лапшу, подсушить ее и отсеять через сито. В кипящий куриный бульон положить коренья, а после того как бульон снова закипит – лапшу. Для сохранения прозрачности супа лапшу сначала опустить на 1 минуту в горячую воду, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в бульон. Варить лапшу в бульоне в течение 15–20 минут.

Подавать с куском курицы, измельченной зеленью петрушки или укропом.

Лапша с грибами

40 г белых сушеных грибов, 1 морковь, 30 г кореньев петрушки, 1 луковица, 60 г лука-порея, 30 г сливочного масла, 30 г зелени, 2,5 л бульона.

Сварить грибной бульон, приготовить суп, как описано в предыдущем рецепте (исключая курицу). Сваренные грибы нашинковать, положить в суп при закладке лапши.

Уха

Уха – одно из самых древних русских жидких блюд. Теперь ухой называют только рыбный суп, в то время как раньше ухой называли и супы, приготовленные на различных бульонах – курином, мясном и др.

Бульон рыбный (уха)

1 кг мелкой рыбы или рыбных пищевых отходов, 2 яйца для оттяжки, 30 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 2 моркови, 2,5–3 л воды, лавровый лист, перец.

Лучшая уха получается из мелкой рыбы – ершей и окуней. Подготовленную рыбу или пищевые рыбные отходы (рыбьи кости, кожа, головы без жабр) залить холодной водой, довести до

кипения, снять пену, добавить корень петрушки, репчатый лук и варить 40 минут при слабом кипении. В конце варки положить лавровый лист, перец. Готовый бульон процедить. Если бульон получился мутным, осветлить яичными белками (оттяжкой).

Уху подавать в бульонной чашке, отдельно – расстегаи или кулебяку с рыбной начинкой.

Для приготовления оттяжки яичные белки смешать с холодным бульоном или водой (2 белка и ½ л жидкости), добавить нарезанные или натертые на крупной терке морковь и лук. В охлажденный до температуры 60 °С бульон ввести оттяжку, размешать. Поставить на огонь, довести до кипения, осветлять 20–30 минут при слабом кипении. Оттяжка должна осесть на дно кастрюли. Готовый бульон процедить.

Уха рыбацкая

600 г мелкой рыбы для бульона, 400 г судака (налима речного, озерного, щуки), 800 г картофеля, 3 луковицы, 30 г кореньев петрушки, 60 г сливочного масла, 30 г зелени петрушки или укропа, 3 л воды, лавровый лист, соль, перец.

Сварить бульон из рыбной мелочи (двойной крепости), процедить. Подготовить рыбу: судака, налима (без кожи), щуку.

В кипящий подсоленный бульон заложить целые мелкие клубни очищенного картофеля, корень петрушки, нарезанный дольками, мелкий лук целиком.

Варить до полуготовности, затем положить нарезанное на куски филе рыбы и варить 20 минут, снимая появляющуюся на поверхности пену. За 10 минут до окончания варки добавить перец, лавровый лист, соль. По окончании варки положить в уху сливочное масло. Мелко нарубленную зелень петрушки или укропа подать к ухе отдельно.

Уха бурлацкая

2,5 л бульона, 400 г рыбы, 600 г картофеля, 2 луковицы, 30 г кореньев петрушки, 60 г сливочного масла, 30 г зелени, лавровый лист, перец, соль.

В кипящий бульон (из мелкой рыбы и рыбьих костей) положить целые мелкие очищенные клубни картофеля, мелкие луковицы. В конце варки добавить соль, лавровый лист, перец.

В глиняный горшочек положить куски отваренной рыбы, сливочное масло, залить ухой, довести до кипения. Подавать с зеленью.

♥ Во всех супах, кроме рыбных, петрушку можно заменить сельдереем в таком же количестве.

♥ Если вы вдруг пересолили рыбный суп, то исправить эту оплошность несложно: нужно опустить в него горстку вареного риса, завернутого в марлю. Разбавлять бульон не следует. Лучше, кстати, блюдо недосолить, памятуя известную всем с детства пословицу: «Недосол на столе, пересол на спине». Более того, стоит во имя здоровья воспитывать в себе вкус к слегка недосоленной пище.

Уха из налима

2,5 л бульона, 600 г налима, ¼ лимона, 30 г зелени, 30 г сливочного масла, 1 морковь, лавровый лист, перец.

С налима снять кожу, отделить печень, рыбу промыть, нарезать на порционные куски. В глиняный горшочек положить куски налима, печень, залить бульоном, добавить лавровый лист, перец и варить, снимая пену.

Морковь натереть на терке, прогреть с маслом 15–20 минут до окрашивания масла. Масло слить и добавить в уху. Отдельно подать ломтики лимона, зелень, расстегаи, кулебяку.

Бульон сварить из рыбной мелочи, кожи, плавников и костей налима.

Уха ростовская

600 г судака, 600 г рыбных пищевых отходов (головы, хвосты, плавники, кости), 700 г картофеля, 100 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 4–5 помидоров, 60 г сливочного масла, 30 г зелени петрушки или укропа, 3,5 л воды.

Сварить бульон из голов, хвостов и костей судака, процедить. Картофель, лук, помидоры нарезать дольками. В процеженный бульон заложить картофель, лук, корень петрушки, за 10–15 минут до окончания варки – филе судака (1–2 куска на порцию) и в конце варки – помидоры, лавровый лист, перец.

Для приготовления ухи можно использовать рыбу океанических пород.

Прозрачные супы

Для приготовления прозрачных супов используют крепкие мясные бульоны, сваренные из говяжьего мяса, дичи или курицы, и рыбные бульоны. Лучшие бульоны для этих супов получаются из говядины и кур. Для получения крепкого насыщенного прозрачного бульона мясо следует закладывать только в холодную воду. Кости надо мелко нарубить. У трубчатых костей отрубить головку, удалить костный мозг, придающий бульону мутность.

Бульон для прозрачных супов осветляют оттяжками, которые одновременно повышают концентрацию прозрачных бульонов.

Рыбный прозрачный бульон рекомендуется готовить преимущественно из ершей, окуней и судака.

Чтобы бульон был прозрачным, его необходимо варить при медленном кипении.

Рис, яйца, клецки, вермишель и различные овощи в большинстве случаев приготовляют отдельно, перед подачей кладут в тарелки и заливают горячим бульоном. Это сохраняет прозрачность бульона и придает супу привлекательный и аппетитный вид. Овощи надо нарезать соломкой или кубиками.

Прозрачный бульон можно подать в бульонных чашках без гарнира. К бульону в чашках подают гренки, пирожки, кулебяки и пироги с рисом, капустой, морковью, мясом, сырные палочки, а к бульонам с гарнирами – пирожки.

В зависимости от вкуса, сезона, набора и сочетания продуктов гарнирами для прозрачных супов могут быть домашняя лапша, рис, ошпаренные листья петрушки (к куриному бульону), овощи, нарезанные соломкой или кубиками, филе вареной курицы, дичи.

Калорийность прозрачных супов зависит главным образом от входящих в них дополнительных продуктов. Но значительное количество экстрактивных веществ, находящихся в бульоне, вызывает усиленное выделение желудочного сока и, следовательно, способствует возбуждению аппетита и лучшему усвоению пищи, съеденной после супа.

Особенно рекомендуются прозрачные супы в том случае, когда после них подают блюда из мяса или рыбы, отличающиеся большой калорийностью.

Прозрачный мясной бульон

500 г мяса, 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, 1

луковица, 1,5–2 л воды, соль. Для оттяжки: 300 г мяса 3-го или 4-го сорта, 1 яичный белок, 1 стакан бульона.

Для приготовления прозрачного бульона взять мясо первого сорта, например кострец или огузок. Промытое мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с поверхности пену. Через час-полтора положить коренья и лук. Для придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть кореньев – половину моркови, петрушки и луковицы – поджарить без масла (с одной стороны) на разогретой чугунной сковороде, затем положить их в бульон, одновременно посолив его.

Продолжительность варки прозрачного бульона – от 2 до 2,5 часа. Готовое мясо вынуть и использовать для приготовления второго блюда. После того как бульон отстоится, снять сверху жир и процедить бульон через частое сито или салфетку.

Для получения еще более крепкого и совершенно прозрачного бульона дополнительно нужно произвести так называемое оттягивание (осветление). Для приготовления оттяжки взять 300 г мяса третьего или четвертого сорта. Мясо пропустить через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить один яичный белок, стакан бульона, перемешать и в таком виде оставить на 20–30 минут. Затем все это влить в горячий бульон, закрыть крышкой, поставить на огонь и при слабом кипении продолжать варку в течение 30–40 минут. Когда оттяжка свернется и осядет на дно, бульон осторожно процедить.

Готовый прозрачный бульон можно подать с гренками, пирожками, кукурузными хлопьями или же использовать для приготовления прозрачных супов. Из оставшегося при оттягивании мяса можно приготовить фарш для запеканки.

Куриный бульон

1 курица весом 1 кг, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2,5–3 л воды, соль.

Курицу насухо вытереть полотенцем и опалить, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть.

Желудок разрезать, очистить и снять с него пленку: сердце надрезать; лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть.

На тушке курицы, ниже грудки, сделать два надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке – это придает тушке более красивую и удобную для варки форму.

Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с

очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой. Время варки курицы колеблется от 1 до 2 часов, в зависимости от ее величины и возраста.

Готовность курицы определяют при помощи вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова. Курицу вынуть, бульон процедить.

Бульон из дичи

1 фазан (или 1 тетерев, или 4 рябчика), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1–2 стебля сельдерея, 2–3 л воды, соль.

Бульон из дичи готовят обычно в тех случаях, когда варят дичь для салата или для приготовления под майонезом, а также при наличии костей и зачисток от дичи, идущей на приготовление вторых блюд (например, когда готовят котлеты из фазана, тетерева, куропатки, рябчика и др.). В этом случае кости и зачистки надо разрубить помельче, сложить в суповую кастрюлю, добавить туда же поджаренные без масла морковь, петрушку, луковицу (см. выше рецепт приготовления мясного прозрачного бульона), затем положить 1–2 стебля сельдерея (или несколько ломтиков корня сельдерея), залить все это водой и поставить на огонь.

Когда бульон закипит, снять пену и продолжать варку на слабом огне около часа. Перед окончанием варки бульон посолить, дать ему отстояться и затем процедить.

Бульон с гренками

1,5 л мясного или куриного бульона. Для гренков: 300 г пшеничного хлеба, 100 г сыра, 40 г сливочного масла.

Прозрачный бульон (мясной, куриный или из дичи) подать в бульонных чашках или тарелках. Отдельно на тарелке подать гренки.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать ломтиками толщиной ½ см, посыпать их натертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и подрумянить в духовом шкафу.

Вместо гренков можно подать пирожки, сухое печенье, кукурузные хлопья.

Бульон с клецками

2 л мясного или куриного бульона.

Клецки можно приготовить по-разному.

Мучные: 2 ст. ложки растительного масла взбить с желтком, добавить 3–4 ч. ложки муки, соль, тщательно вымесить, затем внести в тесто взбитый белок. Тесто для клецек берут чайной ложкой, смоченной в холодной воде, и опускают его в кипящий бульон.

Картофельные: замесить тесто из 1 яйца, 3 ч. ложек муки, 3 ч. ложек сметаны, 3 ч. ложек сливочного масла, 3 ст. ложек сухарей. Добавить 3 ст. ложки картофельного пюре. Из полученного теста скатать небольшие шарики, которыми и заправить кипящий бульон.

Творожные: 50 г творога, 2 ч. ложки сливочного масла, 3 ч. ложки сметаны, 3 ч. ложки муки, желток одного яйца тщательно вымесить, добавить взбитый белок. Тесто с помощью двух ложек разделать на клецки и варить их в подсоленной воде, не допуская сильного кипения. Готовые клецки всплывут на поверхность. При длительной варке они становятся дряблыми и водянистыми. Клецки вынуть из воды, положить на сито, покрыть влажной марлей.

При подаче клецки положить в тарелку, залить прозрачным бульоном, можно добавить листики петрушки, ошпаренные кипятком.

Бульон с куриными клецками

2 л прозрачного бульона, зелень петрушки. Для клецек: 100 г мякоти курицы, 1 яичный белок, ¼ стакана молока, ломтик белого хлеба, соль.

Для приготовления клецек мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить яичный белок и размоченный в молоке отжатый хлеб. Посолить. Все это хорошо перемешать и пропустить еще один-два раза через мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать. После этого, постепенно добавляя молоко (по 1 ст. ложке), выбить массу лопаточкой, протереть через сито, чтобы получить гладкую однородную массу. Сформованные клецки опустить в горячую воду.

Готовые клецки вынуть из воды шумовкой, выложить на тарелки, залить куриным бульоном и посыпать зеленью петрушки.

♥ Прозрачность бульона относят к одному из его

основных качеств. Чтобы бульон и при разогревании сохранил прозрачность, следует поставить его на маленький огонь, не допуская кипения, и снять с огня, как только жидкость начнет закипать. При разогревании бульона крышка кастрюли должна быть закрыта не слишком плотно, чтобы пар мог свободно выходить; это тоже предохраняет отвар от помутнения.

♥ Сохранять бульон даже в холодильнике можно только процеженным.

Борщок

1,5 л бульона, 250 г свеклы, 2–3 ст. ложки вина или уксуса, 1 ст. ложка сахара.

В кипящий прозрачный бульон (мясной, куриный или из дичи) добавить тонкие ломтики очищенной красной свеклы, 2 ст. ложки виноградного вина или уксуса и немного сахара. Варить 10–15 минут.

Готовый борщок процедить и разлить в бульонные чашки. Отдельно подать гренки с сыром.

Бульон с макаронными изделиями

2 л бульона, 100–125 г макаронных изделий.

Вермишель, лапшу, «ушки», «звездочки» опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, после чего переложить в кипящий прозрачный мясной или куриный бульон и доваривать до готовности в течение 12–15 минут.

Бульон с манной крупой

2 л прозрачного бульона, 4 ст. ложки манной крупы, зелень петрушки, зеленый горошек, яйца (по желанию).

В кипящий мясной или куриный бульон всыпать, помешивая ложкой, просеянную манную крупу и варить около 10 минут. Готовый суп разлить в тарелки и посыпать зеленью петрушки. При подаче на стол можно положить в каждую тарелку 1 ст. ложку прогретого консервированного зеленого горошка и по 1 яйцу, сваренному в мешочек.

Бульон с пельменями

2 л бульона. Для пельменей: 300–400 г мяса, 1–2 луковицы, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, соль, перец.

Это блюдо можно быстро приготовить, пользуясь имеющимися в продаже пельменями. В кипящий бульон опустить готовые пельмени и варить при слабом кипении, пока они не всплывут на поверхность бульона (около 10 минут).

Чтобы получить прозрачный бульон с пельменями, опустите их на несколько секунд в горячую воду (смойте муку), а затем переложите в кипящий бульон и варите при слабом кипении.

Если нет готовых пельменей, их можно сделать следующим образом. Мясо (лучше говядину пополам со свининой) два раза пропустить вместе с луком через мясорубку, влить немного воды, положить соль, перец, хорошо размешать.

Отдельно приготовить тесто: в муку отбить яйцо, влить ¼ стакана воды, посолить, хорошо перемешать и замесить довольно крутое тесто.

Тесто раскатать тонким слоем, вырезать из него выемкой или рюмкой кружочки и положить на каждый кружочек небольшие шарики приготовленного фарша. Края кружков теста защипнуть.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Бульон с булочками

2 л прозрачного бульона. Для булочек: 100 г муки, 3 ст. ложки масла, 2–3 яйца, соль.

Для приготовления булочек влить в кастрюлю ½ стакана воды, положить масло, соль, поставить на огонь и, как только смесь закипит, всыпать муку, размешать веселкой, греть в течение 1–2 минут. Сняв с огня, отбить в тесто яйца по одному, каждый раз вымешивая тесто до гладкости. Приготовленное тесто разделать чайной ложкой так же, как клецки, или положить в бумажный (из пергамента) пакет с трубочкой диаметром ½ см и выдавливать тесто на смазанный маслом холодный противень. Затем на 10–15 минут поставить противень в хорошо прогретую духовку. Булочки при выпечке должны увеличиться в объеме в два с половиной раза и подсохнуть.

В мясной или куриный бульон, разлитый в тарелки, булочки нужно положить перед самой подачей на стол или подать их отдельно.

Бульон с рисом

2 л прозрачного бульона, ½ стакана риса, зелень петрушки.

Рис хорошо промыть, положить в кастрюлю с горячей водой и дать прокипеть в течение 3–5 минут.

Затем воду слить, рис снова промыть, откинуть на сито и, когда вода стечет, на 20–25 минут положить довариваться в кипящий мясной или куриный бульон. Готовый бульон разлить в тарелки и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Бульон с кореньями и рисом

2 л прозрачного бульона, 1 морковь, 1 луковица, 1 репа, 1 корень петрушки, 50 г щавеля, 50 г стручков зеленого горошка или фасоли, 60 г риса, 30 г сливочного масла.

Очищенные коренья нарезать кубиками, положить в кастрюлю, слегка поджарить в масле, залить бульоном и варить под крышкой на слабом огне в течение 5–10 минут. Затем положить в кастрюлю нарезанные стручки горошка или фасоли и варить еще 10 минут. После этого добавить нарезанные листья щавеля и дать прокипеть в течение 2–3 минут.

Отдельно в кастрюле отварить рис. При подаче к столу положить в тарелку сваренный рис и овощи, залить бульоном и посыпать зеленью петрушки.

В этом супе рис можно заменить перловой крупой.

Бульон с яйцом

Сварить мясной или куриный бульон, разлить в тарелки или бульонные чашки и опустить в каждую тарелку очищенное от скорлупы яйцо, сваренное в мешочек.

Бульон с запеченным рисом

2 л прозрачного бульона, ½ стакана риса, 2 яйца, по 1 ст. ложке масла и толченых сухарей, 50 г сыра, соль.

Рис сварить, откинуть на сито, дать стечь воде, затем переложить его в миску, добавить сырые яйца, масло, часть натертого сыра, соль. Все это хорошо размешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду. Поверхность риса выровнять ножом, посыпать остальной частью тертого сыра, полить маслом и поставить в духовой шкаф на 15–20 минут для запекания.

Рисовый суп будет прозрачным, если перебранный и промытый рис положить на 3–5 минут в кипящую воду, а затем откинуть его на сито. Когда вода стечет, переложите рис в бульон и варите до готовности.

Запеченный рис слегка охладить, выложить на доску, нарезать, разложить по тарелкам и залить горячим мясным или куриным бульоном.

Бульон с омлетом

2 л прозрачного бульона. Для омлета: 1 стакан молока, 4 яйца, 30 г сливочного масла, соль.

Сварить мясной или куриный бульон, а затем приготовить омлет.

Для приготовления омлета отбить в тарелку или миску яйца и взбить венчиком, чтобы белок и желток хорошо смешались, посолить и, продолжая взбивать, влить холодное молоко или бульон.

Полученную массу вылить в гладкие порционные формочки или на сковороду, смазанную сливочным маслом, установить ее в другую большую сковороду с горячей водой. Накрыть крышкой и проварить, пока омлет не загустеет. Время варки омлета в маленьких формочках 10–15 минут, в большой же сковороде 30–40 минут. Чтобы поверхность омлета получилась ровной, во время варки вода должна быть близка к кипению, но не кипеть.

Готовый омлет немного охладить, а затем выложить из формочек в тарелки с бульоном. Омлет, приготовленный на сковороде, после того как он будет вынут из нее, надо нарезать квадратиками.

Омлет для бульона можно приготовить со шпинатом или томатом. Для этого берут консервированный или свежий шпинат. Свежий шпинат нужно хорошо промыть, отварить в небольшом количестве воды и протереть через сито. Подготовленный шпинат или томат-пасту добавляют в яичную смесь перед ее запеканием. При подаче к столу в бульон хорошо добавить листики петрушки.

Бульон с фрикадельками

2 л прозрачного бульона, зелень петрушки. Для фрикаделек:

200 г мяса (мякоть с жиром), соль, перец.

Мякоть сырого мяса пропустить два-три раза через мясорубку, посолить, поперчить и влить 2 ст. ложки холодной воды. Полученную массу тщательно перемешать, разделать в виде шариков (фрикаделек) и опустить их в готовый кипящий мясной или куриный бульон. Затем фрикадельки вынуть шумовкой и разложить в тарелки по 8–10 штук. Бульон процедить и залить им фрикадельки, сверху посыпать зеленью петрушки.

Фрикадельки можно приготовить также из телятины и баранины. Бараний жир рекомендуется отделить от мяса и заменить маслом.

Пюреобразные супы

Супы-пюре готовят из овощей, круп, мяса, птицы, грибов. Такие супы имеют ярко выраженный вкус и аромат основного продукта. Используемые для приготовления супов-пюре продукты припускают или отваривают, а затем протирают через сито или несколько раз пропускают через мясорубку. Супы-пюре заправляют мучной пассеровкой. Муку лучше пассеровать без масла, а масло вводить в готовый суп, чтобы сохранить его биологическую ценность. Суп-пюре заправляют также проваренной смесью сырых желтков и молока или сливок. Такой суп называется «суп-крем».

Для украшения блюда в суп можно положить небольшое количество непротертых овощей (зеленый горошек, цветную капусту и др.). Отдельно подают гренки из белого пшеничного хлеба с тертым сыром.

Суп-пюре из репы

1 кг репы, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 2 стакана молока, 3 желтка, 2 л воды или бульона, 1 морковь, 1 луковица, коренья петрушки, соль.

Репу нарезать соломкой, опустить в кипящую воду на 1–2 минуты для удаления горечи. Далее репу сварить в бульоне или в подсоленной воде до готовности. Морковь, лук, корень петрушки спассеровать. Сваренные и спассерованные овощи протереть и соединить с белым соусом (пассерованную муку развести водой или бульоном), проварить. Готовый суп заправить смесью молока и желтков.

Суп-пюре из кабачков или тыквы

1 кг кабачков или тыквы, 150 г лука-порея, 60 г муки, 60 г сливочного масла, 2 стакана молока, 3 желтка, 2 л воды или бульона, соль.

Слегка спассеровать лук-порей, соединить с кусочками кабачков или тыквы, залить бульоном или водой, добавить масло и припустить.

Готовые овощи протереть через сито. В остальном приготовить как суп-пюре из репы. Воду или бульон можно заменить молоком.

Суп-пюре из картофеля

1 кг картофеля, 2 стакана молока, 100 г лука-порея, 60 г сливочного масла,2 яичных желтка, ¾ стакана молока, соль.

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, добавить нарезанный ломтиками картофель, залить 5 стаканами воды, посолить и варить 25–30 минут. Сваренный картофель и лук вместе с отваром протереть через сито, влить горячее молоко и размешать. Перед подачей на стол заправить суп маслом и яичными желтками, смешанными с молоком.

Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

Суп-пюре из моркови и картофеля

4 моркови, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 1 ч. ложка сахара, 50 г сливочного масла, 1,5 л бульона или отвара, соль, зелень петрушки.

Морковь и лук нарезать, слегка обжарить в сливочном масле. Когда морковь станет мягкой, посолить ее, добавить сахар, зелень петрушки, нарезанный ломтиками картофель, залить водой и варить. Готовые овощи протереть через сито, влить бульон или овощной отвар и довести до кипения. Подавая суп, положить в тарелку сливочное масло.

Отдельно подать гренки из белого хлеба, поджаренные на масле.

Суп-пюре из моркови

800 г моркови, ¾ стакана риса, 2 стакана молока, 1 ч. ложка сахара, 60 г сливочного масла, соль.

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить ¼ стакана воды, добавить 1 ст. ложку масла, 1 ч. ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5–10 минут. Затем всыпать ½ стакана промытого риса, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; вместе с отваром протереть через сито, предварительно отложив 2 ст. ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и посолить.

При подаче на стол заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

Суп-пюре из зеленого горошка

800 г консервированного или свежемороженого горошка, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока, 70 г сливочного масла, соль.

Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть через сито и смешать с молочным соусом. Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе варить в течение 10–15 минут. После этого протереть через сито, развести горячей водой, по вкусу посолить. Перед подачей на стол заправить маслом и положить гарнир – 2–3 ст. ложки непротертого консервированного горошка.

Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из стручков фасоли

600–700 г стручков фасоли, 500 г картофеля, 2 стакана молока, 60 г сливочного масла, соль.

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить протертые стручки фасоли, соль, 1–2 ст. ложки масла, залить 4–5 стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить. Когда картофель будет готов, протереть смесь через частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом.

При подаче на стол положить в суп сваренные для гарнира стручки фасоли. Отдельно подать гренки.

Этот суп можно приготовить также из консервированной стручковой фасоли. Открыв банку, отобрать часть бобов для гарнира, остальные вместе с соком смешать с картофелем и дальше готовить так же, как сказано выше.

Суп-пюре из цветной капусты

600 г цветной капусты, 500 г картофеля, 2 стакана молока, 60 г сливочного масла, соль.

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить 2 ч. ложки соли и поставить варить на 25–30 минут. Всю массу протереть через сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты.

Отдельно подать гренки.

Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10–15 минут.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 минут положить картофель, сварить его и дальше готовить, как указано выше.

Суп-пюре из шампиньонов

600 г свежих шампиньонов, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока, 1 морковь, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 стакан сливок или молока, соль.

Свежие шампиньоны очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, разрезанную вдоль на две части морковь и целую луковицу, накрыть крышкой и тушить 40–45 минут, потом влить стакан воды и прокипятить.

В суповой кастрюле слегка поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего молока и стаканом овощного отвара или воды; вскипятить, смешать с тушеными шампиньонами (удалив морковь и луковицу) и варить 15–20 минут. После варки по вкусу положить соль, заправить суп маслом и яичными желтками, смешанными со сливками или молоком.

Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп из свежих белых грибов.

Суп-пюре из риса

1 стакан риса, 3–4 стакана молока, 70 г сливочного масла, соль.

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами горячей воды, немного посолить и варить 35–40 минут, после чего рис вместе с отваром протереть через сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, добавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис – по 1 ст. ложке на тарелку.

Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из фасоли

400 г фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 2 стакана молока, 100 г

сливочного масла, 2 бутона гвоздики, соль.

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 5–6 часов. После этого положить ее в кастрюлю, залить 4–5 стаканами воды, добавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее бутонами гвоздики и, закрыв крышкой, варить на слабом огне в течение 40–50 минут. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть через сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей к столу заправить суп маслом.

Отдельно подать гренки.

Так же готовится суп из сушеного гороха, с той лишь разницей, что гвоздика в гороховый суп не кладется.

Суп-пюре из разных овощей

200 г свежей капусты, 250 г картофеля, 150 г брюквы или репы, 1 морковь, 1 луковица, 50 г зеленого горошка, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 2 стакана молока, 3 желтка, 2 л бульона или воды, соль.

Капусту, картофель, брюкву или репу нарезать, отварить в подсоленной воде или бульоне. Морковь и лук спассеровать. Овощи протереть. Далее готовить как суп-пюре из репы.

Суп-пюре из помидоров с чесноком

6 помидоров, 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки риса, 2 ч. ложки сахара, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 1,5 л бульона или отвара, соль.

Слегка поджарить в масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавить к нему нарезанные ломтиками помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним пассерованную морковь и корень петрушки, положить рис, влить бульон или овощной отвар, посолить, положить сахар. Варить 35 минут, пока рис не сварится. Протереть все через сито, положить в суп чеснок и еще раз его прокипятить, непрерывно помешивая.

Суп-пюре из свежих помидоров

800 г помидоров, 50 г лука-порея, 100 г муки, 50 г риса, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 2 л бульона, соль.

Слегка спассеровать на масле лук-порей вместе с нарезанными помидорами, припустить и протереть через сито. Отдельно отварить рис для гарнира. Из бульона и пассерованной

муки (без жира) приготовить белый соус, дать ему прокипеть, добавить протертые помидоры и варить 15–20 минут, удаляя появляющуюся на поверхности пену. По окончании варки суп процедить через сито, заправить солью, добавить сметану, кусочки сливочного масла, размешать до образования однородной массы. При подаче в тарелку с супом положить отварной рис.

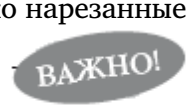
Суп-пюре из помидоров можно также приготовить на молоке (суп-крем) и подать к нему гренки. В этом случае пассерованную муку сначала развести горячим молоком, а затем добавить бульон и протертые овощи. Такой способ предохраняет молоко от свертывания.

Суп-пюре из печенки

400 г печенки, бульон, 2 ст. ложки муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сливок или молока, соль.

Телячью или говяжью печенку очистить от пленки и желчных протоков, вымыть и нарезать маленькими кубиками; затем слегка обжарить печенку на масле вместе с тонко нарезанными кореньями и луком-пореем и поставить тушить на 30–40 минут под крышкой, влив ½ стакана воды или бульона. После этого 2–3 раза пропустить всю массу через мясорубку с частой решеткой и протереть через сито.

Одновременно отдельно приготовить белый соус; для этого муку, предварительно немного поджаренную с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами бульона и варить в течение 20–30 минут. Затем соус процедить, прибавить протертую печенку, перемешать и довести суп до кипения (если суп получается густой, добавить бульон). После этого суп заправить яичными желтками, смешанными со сливками (или молоком) и кусочками масла. К супу подать мелко нарезанные гренки.



♥ Супы-пюре будут вкуснее, если заправить их льезоном (проваренной смесью из яичных желтков и молока или сливок).

♥ В рецептуру многочисленных соусов и супов-пюре входит сливочное масло.

Если его тщательно смешать с супом или соусом, образуется эмульсия, которая улучшает качество

готового блюда, придает его вкусу нежность и тонкость. Эмульсия эта нестойка и быстро разрушается, если соус или суп, в которые добавлено сливочное масло, кипятить. В таком случае масло плавится и всплывает на поверхность жидкости в виде жира. Поэтому для получения эмульсии следует соблюдать следующие правила:

1) разделять масло на маленькие кусочки;

2) добавлять масло только тогда, когда кушанье готово и снято с огня;

3) быстро размешивать жидкость до полного соединения масла и жидкости.

Суп-пюре из курицы

1 курица весом 1 кг, 2 ст. ложки муки, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сливок или молока, соль.

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить одно филе для гарнира, а остальное мясо пропустить 2–3 раза через мясорубку и, добавив 2–3 ст. ложки холодного бульона, протереть через сито. Муку поджарить с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего бульона и варить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. При подаче на стол положить в суп мелко нарезанное филе.

Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп-пюре из кролика.

Суп-пюре из дичи

1 фазан или тетерев (или 2 рябчика, или 2 куропатки), бульон, 2 ст. ложки муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сливок или молока, соль.

Подготовленную птицу (фазана, тетерева, рябчика, куропатку) сначала обжарить, а потом варить 20–30 минут в мясном бульоне с кореньями и луком-пореем; при этом дичь лучше сохранит свойственный ей аромат и вкус. Мясо готовой дичи отделить от костей, оставить для гарнира часть филе, а остальное мясо пропустить 2–3 раза через мясорубку, добавить 2–3 ст. ложки холодного бульона, перемешать и протереть через

сито.

Дальнейшее приготовление, а также заправка и подача супа производятся так же, как супа-пюре из курицы.

Суп-пюре из рыбы

750 г рыбы, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, соль.

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и 1 луковицей поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть через сито, развести горячим молоком, посолить и заправить маслом; по желанию ввести яичные желтки, смешанные с молоком.

Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки.

Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Молочные супы

Молоко является легкоусвояемым и ценным продуктом, поэтому молочные супы широко используются в детском и диетическом питании. Для их приготовления используются овощи, крупы и макаронные изделия. Поскольку овощи, макаронные изделия (за исключением суповых засыпок) и крупы (кроме манной) плохо разваривaются в молоке, их сначала отваривают в воде (некоторые овощи только бланшируют), а затем заливают молоком и заправляют солью, сахаром и сливочным маслом.

Молоко не выкипит, если края кастрюли смазать жиром.

Суп молочный с овощами

1 л молока, 2 стакана воды, по 150 г цветной и белокочанной капусты, 400 г картофеля, 80 г зеленого горошка, 40 г сливочного масла, сахар, соль.

Картофель нарезать кубиками, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, а белокочанную нарезать квадратиками. Картофель и капусту забланшировать. Свежемороженый зеленый горошек отварить в большом количестве кипящей воды при открытой крышке, а консервированный – прогреть в собственном отваре.

Молоко довести до кипения, положить бланшированные овощи и варить до размягчения, примерно 15 минут. Зеленый горошек ввести за 2–3 минуты до окончания варки.

Если суп готовят не на цельном молоке, в него вводят отвар овощей. Готовый суп заправить по вкусу солью и сахаром. Сверху положить кусочек сливочного масла.

Суп молочный с рисом

1,5 л молока, 2 стакана воды, 200 г риса, 50 г сливочного масла, 25 г сахара, соль.

Рис перебрать, промыть, отварить в воде до полуготовности, влить горячее молоко и воду, положить соль и сахар, довести рис до готовности. Заправить сливочным маслом.

Суп можно приготовить на цельном молоке. В этом случае рис отварить в воде почти до готовности, откинуть на дуршлаг, положить отварной рис в кипящее молоко, заправить по вкусу маслом и сахаром.

Суп молочный с тыквой и крупой

1,5 л молока, 500 г тыквы, 40 г манной крупы или пшена, 25 г сливочного масла, 25 г сахара.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кипящее молоко или смесь молока и воды и варить до полуготовности. Добавить манную крупу или отдельно сваренное до полуготовности пшено, положить сахар и варить до готовности. Заправить маслом.

Молочная лапша

1 л молока, 50 г лапши, 1 ч. ложка сахара, 30 г сливочного масла, соль.

Лапшу положить в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить в течение 20–25 минут. При подаче на стол положить масло. Если вместо лапши засыпать вермишель, то варить следует 12–15 минут.

Суп молочный с запеченным рисом

1 л молока, 3 ст. ложки риса, 1 яйцо, 25 г сыра, 2 ч. ложки сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

Рис приготовляют и запекают так же, как для прозрачного супа (стр. 182). Нарезанный кусочками запеченный рис положить в тарелку и залить кипящим молоком.

Суп молочный с перловой крупой

1 л молока, 4–5 ст. ложек перловой крупы, 1 ч. ложка сахара, 30 г сливочного масла, соль.

Перловую крупу тщательно промыть и залить холодной водой. Через 2 часа воду слить, крупу залить горячей водой и кипятить в течение 10 минут. Затем крупу откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить в кастрюлю с кипящим молоком и варить при слабом кипении в течение 40–50 минут.

Подать на стол, добавив сахар, соль и масло.

Суп молочный с овсяными хлопьями

1 л молока, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 ч. ложка сахара, 30 г сливочного масла, соль.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу

соль, сахар и варить 20–25 минут.

При подаче положить в суп масло.

Суп молочный со свежими огурцами

8 свежих огурцов, 2 моркови, 2 ст. ложки нарезанного укропа, 4 ст. ложки сметаны, ½ л молока, 1 л воды, соль.

Огурцы нарезать соломкой, морковь сварить и натереть на крупной терке. Смешать огурцы, морковь, соль, сметану, холодное кипяченое молоко, кипяченую воду, укроп. Подать охлажденным.

Холодные супы

Характерная особенность русской национальной кухни – холодные супы на квасе. С глубокой древности наши предки использовали квас для заправки первых блюд.

Основу современных холодных супов (окрошки, ботвиньи, свекольника) составляют квас, свекольный отвар, свекольный отвар с добавлением кваса, кефир, пахта.

Для окрошки используется более кислый квас, чем обычный питьевой.

Окрошка мясная

1,5 л хлебного кваса, 400 г вареной говядины, 300 г свежих огурцов, 150 г зеленого лука, 2 яйца, 200 г сметаны, 25 г сахара, 10 г столовой горчицы, 30 г зелени укропа, соль, тертый хрен.

Желтки вареных яиц, сахар, соль растереть с горчицей и развести небольшим количеством кваса. Затем эту заправку влить в оставшийся квас и поставить на холод. Охлажденное вареное мясо, белок яиц, очищенные свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, а зеленый лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Продукты смешать, залить заправленным квасом, разлить окрошку в тарелки, посыпать укропом.

Если окрошка малоострая, можно добавить к ней тертый хрен. Отдельно подать сметану.

Так же можно приготовить окрошку с дичью и телятиной.

Окрошка сборная мясная

1,5 л хлебного кваса, 200 г говядины, 150 г телятины, 150 г вареной ветчины (окорок), 300 г свежих огурцов, 150 г зеленого лука, 2 яйца, 200 г сметаны, 25 г сахара, 10 г готовой горчицы, 30 г зелени укропа, соль.

Готовить и подавать эту окрошку так же, как и мясную. Набор мясных продуктов в пределах нормы может включать также вареный язык, нежирную баранину и т. п.

Окрошка овощная

1,5 л хлебного кваса, 400 г картофеля, 2 моркови, 1 репа, 100 г редиса, 350 г свежих огурцов, 150 г зеленого лука, 2 яйца, 150 г

сметаны, 25 г сахара, 10 г готовой горчицы, 60 г зелени укропа, соль.

Картофель вымыть, сварить в кожуре, очистить и охладить. Морковь и репу очистить и сварить отдельно. Все вареные овощи, а также редис нарезать мелкими кубиками. Лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока.

В остальном окрошку готовить так же, как и мясную.

Вместо кваса можно использовать кефир, разведенный холодной кипяченой водой.

Свекольник весенний

1,5 л хлебного кваса, 400 г свеклы с ботвой, 1 морковь, 3 свежих огурца, 120 г зеленого лука, 3 яйца, 250 г сметаны, 25 г сахара, 30 мл 3%-ного уксуса, 30 г зелени укропа, соль.

Молодую свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками или соломкой, черешки – кусочками 2–3 см, залить водой, добавить уксус, тушить 20–30 минут. За 10–15 минут до окончания тушения добавить нарезанную свекольную ботву. Готовую свеклу охладить в отваре. Остальные овощи подготовить так же, как для окрошки овощной. Сметану, яйцо, зеленый лук, сахар, соль соединить, тщательно перемешать. Добавить свеклу с отваром, огурцы, влить квас.

При подаче положить в свекольник укроп.

Ботвинья

500 г рыбы или 200 г крабов, 1,6 л хлебного кваса, 400 г шпината, 250 г щавеля, 5 свежих огурцов, 150 г зеленого лука, 80 г корня хрена, 25 г сахара, 25 г зелени, соль.

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть. Затем шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой посуде. После этого шпинат и щавель протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль и развести все это хлебным квасом, затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной (или горячего копчения) рыбы.

Холодный борщ

2 свеклы, 2 огурца, 1–2 яйца, 100 г зеленого лука, 2 л воды, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, сметана, зелень.

Сырую свеклу очистить, промыть в холодной воде, нарезать соломкой, добавить сахарный песок, сок лимона и залить горячей водой. Варить под крышкой на маленьком огне около 30 минут, затем охладить. Мелко нарезать свежие огурцы, зеленый лук, вареные яйца (можно и вареное мясо) и залить холодным отваром со свеклой, посолить.

Подавать со сметаной, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Холодный суп из томатного сока

300–400 г помидоров, 300 г свеклы, 200 г картофеля, 400 г свежих огурцов, 200 г брюквы, 3 яйца, 150 г зеленого лука, 4 стручка сладкого перца, ½ стакана сметаны, 130 г эстрагона, 2 л воды, соль.

Зрелые помидоры промыть, разрезать, слегка посолить и дать немного постоять; затем через марлю отжать сок. Свеклу натереть и также отжать сок. Томатные и свекольные отжимы залить водой и варить 10–15 минут; затем процедить, охладить и слить в одну посуду вместе с заготовленным соком помидоров и свеклы. Нарезать тонкими кружками вареный картофель, очищенные огурцы, отваренную брюкву, вареные яйца. Нашинковать эстрагон и зеленый лук. Сладкий перец очистить от семян, испечь, охладить, нашинковать. Все ингредиенты перемешать со сметаной, посолить и влить приготовленный овощной отвар.

Подавать охлажденным с зеленью.

Окрошка с яблоками

3 свежих огурца, 3 ст. ложки зеленого лука, 2 ст. ложки укропа, 10 шт. редиса, 1 яблоко, ½ стакана сметаны, ½ ч. ложки готовой горчицы, 1,5 л пахты или кефира, соль по вкусу.

Яблоки, огурцы и редис нашинковать соломкой, добавить соль, горчицу, мелко нарезанные лук и укроп, залить все холодной пахтой или кефиром и подать со сметаной и кусочками льда.

Суп из щавеля и свекольной ботвы

1 кг свекольной ботвы, 200 г щавеля, 3–4 свежих огурца, 200 г редиса, 4 яйца, 150 г зеленого лука, ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка готовой горчицы, 2 л воды, зелень укропа.

Свекольную ботву промыть, сложить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 10–15 минут, затем добавить промытый щавель и варить еще 10 минут. Вареную ботву и щавель вынуть

шумовкой, пропустить через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром. Нарезать огурцы, лук, укроп, редис, вареные яйца и сложить все это в супник, затем добавить сметану, горчицу, залить остуженным отваром с зеленью и размешать.

Подавать охлажденным, обильно посыпав зеленью укропа.

Суп-холодец

1 л хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, зелень, соль.

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть; свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить водой (2 стакана на порцию) и поставить варить на 20–30 минут. За 10 минут до окончания варки положить в кастрюлю ботву свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь отвару, мелко порубить и положить в суповую кастрюлю, туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром.

Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Сладкие супы

Основой сладких супов являются свежие, сушеные, консервированные плоды и ягоды. Свежие плоды и ягоды закладывают в кипящую воду, добавляют сахар. При готовности плодов суп заваривают (заправляют) крахмалом, предварительно разведенным в охлажденном и процеженном отваре (на 1 часть крахмала – 4 части отвара). Чтобы фруктово-ягодный суп был прозрачным, используют только картофельный крахмал.

К сладким супам можно подать сметану, сливки, рассыпчатую рисовую кашу, бисквит, печенье.

Суп-пюре из свежих плодов и ягод

3–4 яблока, 300 г любых ягод, 300 г вишни или черешни, 300 г сливы, 2 стакана сахара, 150 г сливок, 2,5 л воды, 60 г крахмала.

Яблоки вымыть, очистить, удалить семена, нарезать дольками. Ягоды перебрать, вымыть, удалить плодоножки. У вишни, черешни, сливы вынуть косточки. Лучшие ягоды оставить целыми. Из мятых ягод малины, земляники, черники, черной смородины отжать сок. Оставшуюся мезгу залить холодной водой, варить 15 минут, процедить. В полученный отвар положить подготовленные яблоки, заварить крахмалом (крахмал развести холодной водой и влить в отвар). Добавить ягодный сок, сахар, охладить. Целые ягоды положить в тарелку, полить сливками.

К супу-пюре подать бисквит.

Суп из ревеня, яблок и земляники

300 г свежего ревеня, 300 г яблок, 600 г земляники, 1 стакан сахара, 60 г крахмала, 2,5 л воды.

Ревень очистить от кожицы, нарезать. Яблоки нарезать, удалить семена. Яблоки и ревень отварить в воде с сахаром. Часть подготовленной земляники протереть через сито и положить в суп при заправке крахмалом, довести до кипения.

При подаче добавить в тарелку целые ягоды земляники, рассыпчатый рис, сметану или сливки.

Суп-пюре из черники

800 г свежей или 350 г сушеной черники, 120 г сахара, 60 г крахмала, 120 г сметаны или сливок, 2,5 л воды.

Свежую чернику перебрать, вымыть, залить горячей водой, сварить, протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения, варить 5–6 минут, ввести разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения и охладить. (Если используется сушеная черника, то перебранные и промытые ягоды залить холодной водой и варить 25–30 минут).

Подавать со сметаной или сливками. Так же можно приготовить суп-пюре из кураги и других плодов или ягод.

Суп из смородины или клюквы с манной кашей

600 г смородины или 400 г клюквы, 4 ст. ложки манной крупы, 2 стакана молока, 1 стакан сахара, 2 л воды.

Ягоды перебрать, очистить от веточек, размять деревянной ложкой, развести водой, положить сахар, вскипятить, процедить и охладить.

Манную кашу, приготовленную на молоке, выложить на смоченную водой тарелку и охладить, после чего нарезать ее кусочками правильной формы (квадратики, ромбики), разложить по тарелкам и залить приготовленным ягодным отваром.

Суп из вишен с варениками

800 г вишен, 1,5 стакана пшеничной муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1,5 л воды.

Вишни, предназначенные для супа, разделить пополам. Одну половину очистить от косточек, вторую размять, добавить косточки от очистки первой части вишен, залить горячей водой, положить сахар, довести до кипения и процедить. Приготовить тесто как для пельменей, тонко раскатать и вырезать кружочки; на каждый кружочек положить 1–2 очищенные вишни и защипнуть края теста. Перед самой подачей на стол положить вареники в горячий вишневый отвар и варить в течение 5–10 минут.

Суп-пюре из яблок

1 кг яблок, 400 г белого хлеба, 1 стакан сахара, 4 ст. ложки риса, цедра 1 лимона или 1 ч. ложка корицы, 2 л воды.

Яблоки (лучше всего антоновские) промыть, нарезать на части, удалить семена, положить в кастрюлю, добавить нарезанный белый хлеб (без корок); можно также положить срезанную с лимона цедру или несколько кусочков корицы. Залить все 4 стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить,

пока яблоки не разварятся. Затем снять кастрюлю с огня, вынуть цедру или кусочки корицы, а все остальное протереть через сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, развести горячей водой до нормальной густоты супа-пюре и прокипятить.

Суп из сухофруктов

350 г сухофруктов, 1 стакан сахара, 60 г крахмала, 2 л воды.

Сушеные плоды и ягоды перебрать, промыть. Крупные яблоки и груши разрезать на 2–4 части. Залить холодной водой, добавить сахар и варить в закрытой посуде до готовности. Заварить крахмалом, довести до кипения, охладить.

Из старинных рецептов

Щи боярские

Квашеную капусту (100 г) стушить, коренья, лук и морковь (по 1 шт.) спассеровать, добавить 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку муки. Щи варить на грибном отваре (2 л) как обычные. В глиняный горшочек положить нашинкованные вареные грибы (50 г), два куска жареного мяса (50 г), залить щами, довести до кипения. При подаче добавить рубленый чеснок (2–3 зубчика).

Борщ

Свеклу (2 шт.) очистить, нарезать тонкой соломкой, сбрызнуть уксусом, добавить жир (2 ст. ложки) и, помешивая, хорошо прогреть. После чего подлить немного бульона (если борщ варят с мясом) или воду и тушить до размягчения свеклы.

Лук (2 шт.) нарезать, слегка поджарить с жиром без изменения цвета, добавить к нему одну морковь, нарезанную соломкой, и пассеровать вместе. В кипящий бульон или воду положить шинкованную капусту (300 г), варить 10–15 минут, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, пряности, специи по вкусу, разведенную мучную пассеровку, довести до готовности. В конце варки добавить свекольный настой и рубленный со свиным салом чеснок.

Щучина

Приготовить крепкую уху из костей и голов свежей рыбы. Филе свежей рыбы (1,5 кг щуки, судака, осетрины) припустить в этой ухе и охладить в ней. 4 свежих огурца очистить и нашинковать, 100 г кореньев хрена натереть, 150 г зеленого лука и 50 г укропа мелко нашинковать, все смешать, залить охлажденной ухой, прибавить 1 л кваса. При подаче положить кусочки припущенной рыбы, отдельно подать сметану и пищевой лед.

Гороховый суп-пюре

Разварив простого сухого гороха сколько нужно и протерев его сквозь редкое сито, поджарить в кастрюле с растительным

маслом, потом развести кипяченой водой, положить туда искрошенные малосольные огурцы и хорошенько прокипятить.

Молочный суп из брюквы

Брюкву (3 шт.) вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой (1 л), довести до кипения, вынуть, мелко нарезать, снова опустить в кастрюлю с кипятком. Всыпать полстакана гречневой крупы, прибавить мелко нарезанный сырой картофель (5 шт.) и 100 г сливочного масла. Посолить. Когда брюква почти сварится, налить 1,5 л молока и прокипятить до полной готовности.

Окрошка с репой

Вареные картофель (5 шт.), репу (2 шт.) и очищенные от кожуры 3 свежих огурца нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук (100 г) и пучок укропа мелко порубить. Добавить мелко рубленные 4 крутых яйца.

Залить хлебным квасом (1,5 л), размешать и охладить. Добавить сметану, соль и сахар по вкусу.

Суп из овсянки с черносливом

½ стакана овсянки промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить масло (1 ст. ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще ложку масла. Очищенный от косточек чернослив (200 г) залить водой, положить в него ¼ стакана сахара и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой и прокипятить.

Подавать к столу в теплом или холодном виде со сметаной или сметанным соусом.

Суп из сухих фруктов с макаронами

Смесь из сухих фруктов (200 г) промыть, положить в кастрюлю и залить 3 л холодной воды на 2–3 часа; затем положить в кастрюлю ½ стакана сахара, корицу, гвоздику, накрыть крышкой и варить фрукты на сильном огне 10 минут; после этого поставить их на горячее место плиты. Когда фрукты станут мягкими, снять и охладить. Одновременно 100 г макарон сварить в подсоленной воде до мягкости; промыв макароны кипяченой водой, положить их в супник, добавить ½ стакана сметаны, размешать и залить фруктовым отваром.

Пивной суп

В ½ л воды положить ломтик подсушенного черного хлеба, кусочек корицы, 1 ст. ложку сахара, несколько кусочков апельсиновой корки и немного проварить. Затем процедить и смешать жидкость с литром пива, подогреть и заправить сметаной (1 стакан), взбитой с двумя яичными желтками.

К такому супу нужно подать подсушенный сыр и белые сухари или черные подсоленные сухарики.

Холодный суп с пивом

В холодное светлое пиво (500 мл) добавить ломтики лимона, 100 г сахара, 50 г изюма, кусочки подсушенного в духовке пшеничного хлеба и размешать.

Суп из пива с творогом

1,5 л пива вскипятить с гвоздикой и кусочком корицы. Процедить и соединить с взбитой смесью из 120 г сметаны и 2 желтков. Отдельно подают гренки и творог кубиками.

Суп из темного пива

1 ст. ложка сливочного масла и 2 ст. ложки муки тушатся на огне до светло-коричневого цвета, а затем постепенно вливается 1 л светлого пива. Все варится. Желток с чашкой немного теплых сливок взбалтываются в большом горшке, в который затем вливается пиво. К супу подают кусочки сыра и обжаренной ветчины.

Суп из чечевицы

В кастрюле обжарить 3 луковицы на растительном масле, положить вымоченную чечевицу (½ стакана), влить воду и проварить до полуготовности, затем добавить крупно нарезанный картофель, соль, довести до готовности. В конце варки посыпать рубленой зеленью. Подать со сметаной.

Вторые блюда

Блюда из рыбы

Рыба издавна была одним из любимых и ценимых продуктов питания, а с принятием христианства приобрела особое значение, так как являлась единственным источником белков во время постов.

По своей питательности рыба почти не отличается от мяса. Входящие в ее состав белки и жиры хорошо усваиваются человеческим организмом. Большое количество отварных, припущенных, запеченных и жареных блюд из рыбы прочно вошло в наш рацион.

Подготовка рыбы для варки или жарения

Оттаивание мороженой рыбы. Мороженую рыбу и рыбное филе предварительно оттаивают. Для того чтобы рыба быстрее оттаивала и не подсыхала, ее кладут на некоторое время в холодную воду. Не рекомендуется класть рыбу в теплую воду: она становится дряблой и невкусной. После оттаивания рыбу и рыбное филе споласкивают чистой водой.

Вымачивание соленой рыбы. Соленую рыбу (судак, сазан, лещ и др.) вымачивают в холодной воде. Воды надо налить столько, чтобы она покрыла рыбу, и оставить на 30–40 минут. После этого рыбу очищают от чешуи, нарезают на куски, промывают и вновь кладут в чистую холодную воду для вымачивания уже на более длительный срок – от 4 до 6 часов, в зависимости от степени засола рыбы. Через каждые час-два воду надо менять.

Разделка рыбы. Разделывают рыбу по-разному, в зависимости от вида, а также от того, какие блюда нужно из нее приготовить. Живую рыбу, прежде чем начать чистить, надо заколоть; острым концом маленького ножа делают глубокий разрез горла между головными плавниками и дают стечь крови.

У судака и окуня прежде всего вырезают спинной плавник. Для этого с обеих сторон плавника во всю длину острым ножом делают неглубокие надрезы. Прихватив плавник полотенцем, чтобы не уколоться, выдергивают плавник по направлению от хвоста к голове. После этого ножом или теркой очищают рыбу от чешуи. Затем приступают к потрошению. Сделав продольный разрез на брюшке от головы до подхвостового плавника, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно натереть

солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тщательно промывают в холодной, несколько раз сменяемой воде и счищают кровь с позвоночной кости.

Промытую рыбу разрезают на куски, начиная с головы. Сначала надо разрезать мясо сверху до кости, потом легким ударом ножа разрубить позвоночную кость и разрезать мясо нижней части рыбы.

Рыбу весом 1,5 кг и больше сначала надо разрезать на две половины. Вдоль спинки, от головы до хвоста, по позвоночной кости подрезают мясо до самых ребер, затем отделяют филе. Каждую половину рыбы следует разрезать на куски поперек, при этом одни куски получатся с костью, другие без кости.

Если рыбное филе надо приготовить под соусом или рыбная мякоть нужна для котлет, то с филе срезают реберные косточки.

Для приготовления рубленых рыбных изделий (котлет, рулетов и пр.) рыбу разделывают несколько иначе. Ее потрошат, не очищая от чешуи, затем срезают оба филе, с которых снимают кожу вместе с чешуей; кожа, покрытая чешуей, легче снимается с филе.

Голову, хвост, плавники и кости при разделке рыбы используют для варки бульона. Их необходимо хорошо промыть, а из голов удалить жабры.

Сома разделывают так же, как и рыбу, покрытую чешуей; в тех случаях, когда он идет на рубленые блюда, с него снимают кожу.

У наваги вдоль спинки надрезают кожу, отрезают нижнюю челюсть и, взяв щепотку соли (чтобы не скользила рука), снимают с обеих сторон кожу, начиная с верхней челюсти и до хвоста, затем удаляют плавники, вынимают внутренности, не разрезая брюшка. Икру оставляют внутри. После потрошения навагу обмывают в холодной воде.

У камбалы отрезают голову и удаляют внутренности, после чего снимают темную кожу (с глазной стороны рыбы), рыбу промывают и разрезают вдоль на две равные половинки по нижней белой стороне от хвоста до головы. Затем отрубают спинные плавники. Каждую половинку рыбы промывают и разрезают вдоль на две части и каждую часть поперек на порционные куски.

При разделе налима, угря кожу надрезают вокруг головы и снимают со всей рыбы целиком (как перчатку с руки), затем разрезают брюшко, вынимают внутренности, отрезают голову. Рыбу промывают в холодной воде.

При разделке линя рыбу кладут на 15–30 секунд в горячую воду, чтобы сошла слизь и легче снималась чешуя. Из горячей воды рыбу перекладывают в холодную, тщательно соскабливают тупой стороной ножа чешую, потрошат и промывают.

При чистке белуги, севрюги, осетра кусок рыбы, оттаявшей в холодной воде, кладут на стол, выдергивают иглой или вилкой визигу и счищают с позвоночника кровь. Обмывают холодной водой и ошпаривают, опустив на 2 минуты в горячую воду. Затем тщательно счищают ножом костяные чешуйки с кожи. Если они плохо отстают от кожи, рыбу нужно еще раз ошпарить. Очищенную рыбу снова обмывают в холодной воде.

Разделка стерляди. Со спинки стерляди срезают ножом крупную чешую (жучки). После этого счищают ножом костяные чешуйки с боков и брюшка (чистят по направлению от хвоста к голове). Затем разрезают брюшко, удаляют внутренности и жабры и вынимают визигу так же, как и с других осетровых рыб. Стерлядь тщательно промывают и протирают полотенцем.

Отварная рыба

Наиболее простой способ приготовления рыбы – отваривание ее в воде. В отварном виде можно приготовить любую рыбу, однако такую, как карась, навага, корюшка, целесообразно только жарить.

Отварная рыба подается горячей или холодной; горячая – с отварным картофелем, а холодная – с винегретом, картофельным или капустным салатом, маринованной свеклой, огурцами или с зеленым салатом. К холодной и горячей рыбе подают хрен с уксусом или соус.

Припущенной называется рыба, сваренная в очень небольшом количестве воды или бульона с добавлением ароматических овощей, грибов, огуречного рассола и виноградного вина; припускают рыбу в закрытой посуде на плите.

Осетрина по-русски

1 кг рыбы, 1 морковь, 50 г корня петрушки, 1 луковица, 1 соленый огурец, 60 г грибов, 30 г каперсов, 60 г оливок, 500 г томатного соуса, ½ лимона, 50 г зелени, перец.

Куски осетрины без кожи и хрящей припустить. Морковь, корень петрушки нарезать брусочками, лук – полукольцами или дольками, соленый огурец очистить от кожицы, удалить семена, нарезать ломтиками. Все отдельно припустить до готовности. Грибы отварить, нарезать ломтиками, каперсы отжать от рассола,

у оливок удалить косточки.

Подготовленные продукты положить в томатный соус, прокипятить.

К блюдам из осетровых рыб можно добавлять хрящи от головизны.

Подать рыбу с отварным картофелем, полить соусом, сверху положить ломтик лимона.

Так же можно приготовить судак, сома, налима, треску, минтай, палтус, ставриду, морской окунь.

Рыба отварная с картофелем

500 г рыбы, 800 г картофеля, 100 г зелени, соль.

Подготовленную рыбу (судак, щуку, сома, линь и др.) нарезать на куски, сварить в подсоленной воде. Отдельно сварить очищенный цельный картофель. К моменту подачи на стол вынуть рыбу шумовкой из отвара на блюдо, обложить картофелем и украсить блюдо зеленью петрушки.

Отдельно в соуснике подать соус яично-масляный или хрен с уксусом. Можно подать вместо соуса масло, размягченное до состояния густой сметаны и смешанное с рубленой зеленью петрушки.

Судак отварной с овощным гарниром

1 кг рыбы, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 800 г картофеля, 30 г сливочного масла, ½ стакана молока, перец, лавровый лист, соль.

Судак очистить и нарезать на куски. Очищенные и промытые морковь, свеклу, лук нарезать тонкими кружками, а картофель крупными дольками (на половинки и четвертушки). Уложить на дно кастрюли свеклу, морковь, лук, а потом картофель, влить 1,5 стакана воды, посолить. Куски рыбы посолить и уложить поверх овощей. Прибавить перец и лавровый лист.

Варить под крышкой на слабом огне в течение часа, не перемешивая, а встряхивая кастрюлю каждые 10 минут, чтобы овощи не пригорели. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 15–20 минут. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу и оставить под крышкой до подачи.

Рыба отварная в пергаменте

500 г рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, 60 г сливочного масла, зелень, перец, соль.

Филе рыбы нарезать на куски, на 5 минут залить соленой водой (на стакан холодной воды – 1 ст. ложку соли), затем вынуть и дать воде стечь. На пергаментную бумагу, смазанную маслом, положить рыбное филе. Рыбу поперчить, положить сверху масло, натертые морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком или разведенной кислотой и посыпать мелко нарезанной зеленью. Сложить края бумаги в виде пакета, опустить в кастрюлю, на две трети заполненную кипящей водой, и варить 15–20 минут на слабом огне.

При подаче на стол рыбу вынуть из пакета и уложить на подогретое блюдо вместе с соусом. К рыбе можно подать отварной картофель, заправленный маслом, и свежие малосольные огурцы.

Так можно приготовить судак, леща, треску и другую рыбу, используя для этого готовое филе.

Отварная рыба с картофелем и шпиком

750 г рыбы, 800 г картофеля, 1–2 луковицы, 100 г шпика, зелень петрушки, перец, соль.

Свиной шпик нарезать мелкими кусочками, поджарить на сковороде вместе с луком, очищенным и нарезанным ломтиками. Положить очищенный картофель, также нарезанный кружочками, посыпать солью и перцем и влить стакан воды. Накрыть крышкой и варить 5 минут на слабом огне. После этого подготовленную и нарезанную рыбу положить на картофель и варить до готовности.

Чем меньше жидкости используется при варке, тем вкуснее получается отварная рыба. Нежным и приятным вкусом обладает рыба, отваренная на пару. Но отваривание в небольшом количестве жидкости (припускание) и варка на пару неэкономичны, так как в этом случае получается только второе блюдо, а из отвара можно в лучшем случае приготовить только соус.

При подаче на стол куски рыбы выложить на подогретое блюдо, обложить вокруг картофелем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

♥ В холодную воду, где отваривается рыба, кладут на 1 л воды измельченные коренья – морковь, петрушку (по ½ шт.), луковицу (1 шт.), 1–2 лавровых листа, 1 ч. ложку соли, ½ г перца горошком.

♥ Вареную рыбу до подачи хранят в горячем бульоне, но не более 30 минут.

♥ Если надо отварить рыбу, имеющую сильный специфический запах (треску, камбалу, морского окуня, а иногда и щуку, линя, сома, ставриду), в воду кладут большое количество кореньев, лука и специй и добавляют на 1 л воды ½ стакана огуречного рассола или 50 г ароматизированного уксуса. Этот отвар кипятят в течение 10–15 минут, затем охлаждают и уже в охлажденный отвар закладывают рыбу для варки.

Треска отварная

800 г трески, 60 г овощей и специй для пряного отвара, 250 г соуса или 60 г сливочного масла.

Рыбу, разделанную на филе с кожей и реберными костями или вместе с хребтовой костью, нарезать по одному куску на порцию; некрупные экземпляры рыбы, не пластуя, нарезать на куски.

В посуду с кипящим пряным отваром положить в один ряд куски рыбы кожей вверх и варить их 12–15 минут. При изготовлении пряного отвара в воду (1 л) кладут соль (15 г), душистый и горький перец горошком (по 0,1 г), лавровый лист (1 шт.), морковь (15 г), лук (15 г), петрушку или сельдерей (15 г), немного тимьяна или чабера.

Перед подачей вареную рыбу вынуть шумовкой из отвара, положить кожей вверх на блюдо или тарелку: рядом с рыбой уложить отварной картофель.

Рыбу полить томатным или белым соусом с рассолом либо русским соусом. Можно подать соус отдельно. Вместо соуса рыбу можно полить сливочным маслом.

Так же можно приготовить судак, щуку, сома или налима.

Треска отварная в рассоле

800 г трески, 60 г овощей и специй для пряного отвара, 300 г

огуречного рассола, 300 г соуса.

В посуду с кипящим пряным отваром добавить огуречный рассол, нагреть его до кипения, положить в один ряд куски рыбы кожей вверх и варить их 12–15 минут. Подать, как и треску отварную.

Так же можно приготовить камбалу, щуку, сома, налима.

Треска, припущенная в рассоле

800 г трески, 300 г огуречного рассола, 3 соленых огурца, 80 г грибов, 200 г головизны, 400 г соуса, 60 г зелени петрушки или укропа.

Из филе рыбы нарезать порционные куски и припустить их в бульоне (0,3 л на 1 кг рыбы) с добавлением огуречного рассола.

Соленые огурцы очистить от кожицы, мелкие огурцы разрезать пополам, а крупные на четыре части, удалить семена, нарезать огурцы на ломтики или дольки и сварить. Вареные хрящи осетровых рыб и белые грибы нарезать ломтиками, смешать с вареными огурцами.

Готовую рыбу положить на блюдо или тарелку, рядом с рыбой уложить отварной картофель, а на рыбу положить огурцы, вареные хрящи и вареные свежие белые грибы. Полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Так же можно приготовить судак, щуку, налима, сома.

Рыба с грибами

500 г рыбы, 300 г грибов, 1 ч. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г сметаны, 100 г сливочного масла, 2 желтка, 3 клубня картофеля, 100 г сыра, соль.

Морскую рыбу проварить с овощами и небольшим количеством уксуса 10–15 минут. Снять с рыбы кожу. Выложить рыбу на глубокую сковородку, смазанную маслом, положить вокруг рыбы нарезанные грибы. Можно добавить картофель, сваренный до полуготовности.

Мелкую рыбу и порционные куски крупной рыбы опускают для варки в кипящую воду. Крупные куски осетровой рыбы и крупную рыбу заливают холодной водой, а затем доводят до кипения. При варке ухи рыбу независимо от размера и веса закладывают только в

холодную воду.

Соусом, приготовленным из 300 г сметаны, 100 г сливочного масла и двух желтков, залить рыбу, грибы и картофель. Посыпать сверху тертым сыром и 10–12 минут запекать в духовке.

Рыба в томатном соусе с овощами

800 г рыбы, 1 луковица, 30 г корня петрушки, 1 морковь, 200 г грибов, 60 г крабов, 400 г томатного соуса, 60 г зелени петрушки.

Порционные куски рыбы, нарезанные от филе, припустить с добавлением репчатого лука, моркови и петрушки. На гарнир отварить картофель. Перед подачей положить на рыбу шампиньоны или белые грибы и кусочки крабов. Полить томатным соусом и посыпать зеленью петрушки.

Треска фаршированная

500 г трески, 400 г кнельной массы, 180 г грибов, 12 раковых шеек, 400 г белого соуса. Для кнельной массы: 1 кг рыбного филе, 100 г белого хлеба, 500 мл молока или сливок, 20 г соли, 110 г яичных белков (от 5–6 яиц).

Филе рыбы без кожи и костей нарезать лентами шириной 3–4 см и длиной 20–25 см. Каждую ленту смазать сырой рыбной кнельной массой или выпустить ее из бумажной трубочки. Ленту свернуть в рулон.

Подготовленную рыбу положить в сотейник, закрыть промасленной бумагой, налить немного бульона и припустить в духовке. Перед подачей на стол на рыбу уложить грибы, раковые шейки, а сбоку рыбы – отварной картофель. Полить белым соусом.

Так же можно приготовить судак.

Для приготовления кнельной массы рыбное филе без кожи, нарезанное на куски, и размоченный в молоке пшеничный черствый хлеб (с предварительно обрезанными корками) пропустить 3–4 раза через мясорубку. Измельченную массу смешать с сырыми яичными белками и хорошо взбить, понемногу подливая молоко или сливки. Чем больше взбивают массу, тем она становится пышнее. Соль положить в конце взбивания.

Галушки рыбные

Филе рыбы, 1 луковица, ½ стакана молока или воды,

картофельный крахмал, перец, соль.

Филе рыбы нарезать на куски, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить немного картофельного крахмала, соль, перец, полстакана воды или молока и перемешать. Разделать на галушки величиной с яблоко и отварить в соленой воде.

Подавать в холодном виде с хреном.

Скумбрия, припущенная в рассоле

700 г скумбрии, 150 г огуречного рассола, 3 соленых огурца, 100 г грибов, 40 г зелени петрушки или укропа.

Филе скумбрии нарезать на куски, припустить их в бульоне, добавив шампиньоны или белые грибы и огуречный рассол. Соленые огурцы очистить от кожицы, мелкие разрезать пополам, а крупные – на четыре части, удалить семена, нарезать огурцы на ломтики или дольки и припустить.

Готовую рыбу положить на тарелку, а на нее – огурцы и грибы, полить соусом, в котором припускалась рыба, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварной картофель.

Так же можно приготовить треску, морского окуня, ледяную рыбу и др.

Щука, фаршированная целиком

500 г щуки, 2 луковицы, 120 г пшеничного хлеба, 120 мл молока, 60 г сливочного маргарина, 3 яйца, 3 зубчика чеснока, 500 г соуса, перец, соль.

Щуку очистить от чешуи и промыть в холодной воде, прорезать кожу вокруг головы, затем, отделив ее пальцами от мяса, аккуратно снять. У хвоста хребтовую кость отрубить так, чтобы хвост остался при коже. Рыбу выпотрошить, вымыть, отделить мясо от костей, приготовить фарш, наполнить им кожу щуки, придать форму целой рыбы. Отверстие, через которое фаршировалась рыба, зашить.

Для приготовления фарша мякоть рыбы, пассерованный лук, чеснок, пшеничный хлеб, размоченный в воде или молоке, пропустить через мясорубку, добавить размягченный маргарин, яйца, соль, молотый перец, все хорошо вымесить.

Фаршированную рыбу положить на смазанную маслом сковороду, подлить немного бульона, покрыть фольгой и припустить в духовке.

Готовую рыбу нарезать на куски, полить паровым или томатным соусом (см. «Соусы для блюд из рыбы»), подать с

отварным картофелем или картофельным пюре.

Треска фаршированная, заливная

400 г трески, 60 г белого хлеба, 60 мл молока, 120 г лука, 30 г сливочного масла, зубчик чеснока, 1 яйцо, зелень, перец, соль.

Среднего размера рыбу почистить, промыть и, стараясь не повредить кожу, вынуть филе и провернуть его через мясорубку. Добавить замоченный в молоке белый хлеб и поджаренный в масле лук, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить яйцо и тщательно выбить всю массу. Затем сформовать ее в виде батончика и уложить в кожу от рыбы или, если она порвалась, в рукав для запекания, завязать и варить в подсоленной воде на слабом огне минут 40 с добавлением специй, зубчика чеснока, зелени.

Когда рыба остынет, вынуть ее из целлофана, нарезать на порции, украсить и залить желе, приготовленным на бульоне, в котором варилась рыба.

Котлеты фаршированные из морского окуня

800 г морского окуня, 200 г шампиньонов или свежих белых грибов, 180 г лука, 60 мл растительного масла, 500 г соуса, 60 г зелени, перец, соль.

Морского окуня разделать на филе без кожи и реберных костей, нарезать на продолговатые кусочки (по 2 на порцию) и слегка отбить тяпкой. На середину каждого кусочка рыбы положить фарш, завернуть кусочки рыбы, придав им форму котлет.

Для приготовления фарша мелко нарубленные свежие шампиньоны или белые грибы слегка обжарить на растительном масле вместе с нарубленными обрезками рыбы, зеленью петрушки, рубленым луком, затем посыпать солью и перцем.

Разделанные котлеты положить завернутой стороной вниз в сотейник, смазанный жиром, налить бульон и припустить в закрытой посуде на слабом огне.

При подаче полить соусом «Белое вино» или томатным соусом с грибами. На гарнир подать отваренный картофель.

Так же можно приготовить лососевые породы рыб, камбалу.

Котлеты любительские

400 г рыбы, 70 г сливочного масла, 70 г сыра, 2 зубчика

чеснока, 250 г картофеля, 250 г горошка, панировочные сухари, растительное масло, мука, 1 яйцо, зелень петрушки, соль.

Очистить рыбу от кожи и реберных костей, нарезать на куски по 100 г, хорошо отбить, посолить. На середину положить начинку, состоящую из тертого сыра, кусочков сливочного масла, чеснока и рубленой зелени петрушки, завернуть в форме колбаски. Запанировать в муке, яйце и сухарях. Обжарить в большом количестве растительного масла. Подать с картофелем, жаренным кружочками, с зеленым горошком и зеленью. Это блюдо можно приготовить из любой рыбы.

Все рыбные блюда нельзя варить при сильном кипении. В начале закипания следует уменьшить нагрев, удалить пену и излишек жира с поверхности жидкости, а затем продолжать варку при слабом кипении, что видно по едва заметному, но непрекращающемуся движению жидкости.

Фрикадельки из салаки с овощами

500 г салаки (филе), 80 г белого хлеба, 30 г пшеничной муки, 2 моркови, 1 яйцо, мука, 3 луковицы, 60 г петрушки, 500 мл бульона, 90 г укропа, перец, соль.

Разделанную на филе без костей салаку дважды пропустить через мясорубку вместе с намоченным в воде белым хлебом. В рыбную массу добавить яйцо, муку, соль, молотый перец, тщательно перемешать и сформовать из нее круглые (размером с грецкий орех) шарики-фрикадельки.

В сотейник положить ровным слоем нарезанные тонкими ломтиками морковь, лук, петрушку, а на них – фрикадельки, все залить горячим рыбным бульоном или водой, посолить и варить при слабом кипении 1–1,5 часа.

Подать фрикадельки вместе с бульоном и овощами, посыпать укропом. На гарнир подать отварной картофель, зеленый горошек или тушеную свеклу.

Сельдь в томате с огурцами

800 г сельди, 3 соленых огурца, 70 г томата-пюре или 5–6 свежих помидоров, 500 г рыбного бульона, 30 г пшеничной муки, 60 г сливочного масла, 50 г зелени петрушки, перец, соль.

Порционные куски филе свежей сельди с кожей без костей уложить одним слоем в смазанный маслом сотейник, добавить соленые огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, томат-пюре или свежие помидоры без кожи и семян, нарезанные мелкими кусочками. Все это залить рыбным бульоном на половину высоты кусков рыбы и, закрыв посуду крышкой, припускать при слабом кипении в течение 25–30 минут.

Готовую рыбу переложить в другую посуду или же аккуратно слить из посуды с рыбой бульон и приготовить на нем соус. Для этого бульон нагреть до кипения, положить в него небольшими кусочками смесь муки со сливочным маслом и, помешивая, проварить до загустения. Соус заправить по вкусу солью, перцем, сливочным маслом и процедить его в посуду с рыбой. Рыбу, залитую соусом, прогреть до кипения.

При подаче положить кусок рыбы на блюдо или тарелку вместе с огурцами, полить соусом и посыпать зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

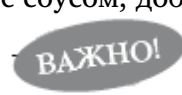
Осетрина припущенная

500 г рыбы, 200 г свежих грибов, 3 ст. ложки белого столового вина, 1 стакан рыбного бульона, 1 ст. ложка муки, 60 г сливочного масла, перец, соль.

Очищенную, ошпаренную, промытую и нарезанную рыбу положить в неглубокую кастрюлю. Между кусками рыбы положить очищенные, вымытые и нарезанные ломтиками грибы (белые, шампиньоны).

Рыбу посолить, посыпать перцем, влить белое вино, стакан бульона (или воды) и, закрыв кастрюлю, варить 15–20 минут.

Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю, поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока его не останется около стакана. Положить в него неполную столовую ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, и, помешивая, кипятить еще 3–4 минуты. Полученный соус снять с огня, положить в него кусочек сливочного масла и снова размешать, чтобы масло соединилось с соусом, добавить соль и процедить.



Осетровую рыбу варят только крупным куском. Ее тщательно промывают в холодной воде, затем ошпаривают кипятком и вновь моют в холодной воде.

Если рыба будет вариться без вина, то в готовый соус добавить чайную ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

При подаче на стол куски рыбы переложить в подогретое блюдо, сверху на каждый кусок положить грибы и полить приготовленным соусом. К рыбе можно подать отварной картофель, огурцы или салат, а также ломтики очищенного лимона.

Судак в белом вине

750 г рыбы (или 500 г готового филе), ½ стакана столового вина, ¾ стакана рыбного бульона, 200 г свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 200 г белого хлеба, 100 г сливочного масла, перец, соль.

Филе судака, нарезанное на куски, и ломтики грибов (белых или шампиньонов) уложить в неглубокую кастрюлю, посолить, посыпать перцем, влить белого вина и ¾ стакана бульона (или воды). Варить рыбу 15–20 минут.

Срезав с булки корку, разрезать мякиш булки наискось крупными и мелкими ломтиками. Крупных ломтиков нужно нарезать по одному на каждый кусок рыбы, а мелких – по два и поджарить их на масле.

Когда рыба сварится, слить бульон в другую кастрюлю и приготовить соус как для припущенной осетрины.

Сняв с огня, соус посолить, ввести в него желток яйца, стертого в стакане со столовой ложкой масла, и хорошо перемешать.

При подаче на стол положить на подогретое блюдо поджаренные ломтики белого хлеба и на каждый из них – кусок рыбы, на который уложить грибы. Залить рыбу процеженным через сито соусом. Вокруг рыбы разложить поджаренные маленькие ломтики хлеба. Отдельно можно подать спаржу, стручки горошка или фасоли и зеленый горошек.

Треска с картофелем и луком

750 г трески, 2 луковицы, 800 г картофеля, 300 г помидоров, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, соус, зелень петрушки, перец, соль.

Очищенный, промытый и нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и посоленные куски рыбы, покрыть

ломтиками помидоров, подлить 3–4 ст. ложки воды, посыпать помидоры солью и перцем и уложить вокруг рыбы кружочки жареного картофеля. Сверху полить маслом, накрыть сковородку крышкой и поставить в духовку на 20–30 минут.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и полить соусом.

Таким же способом готовят камбалу, щуку, усач, угря.

Рыба по-русски (припущенная)

1,5 кг рыбы, ½ стакана рыбного бульона, 20 мл огуречного рассола, 2 моркови, 1 репа, 2 луковицы, 30 г кореньев петрушки, 2 соленых огурца, 150 г соленых грибов, 2 ст. ложки томата-пюре, соль, перец.

В бульоне с добавлением огуречного рассола проварить нарезанные брусочками морковь, петрушку, репу, лук, очищенные огурцы, соленые или маринованные грибы.

Филе рыбы (карпа, толстолобика, судака или щуки) посолить, поперчить, положить в сотейник, залить бульоном с кореньями, дать немного постоять, затем припустить под крышкой на маленьком огне до готовности с добавлением томата-пюре.

Подать на блюде с овощами и полученным соусом. Отдельно подать тертый хрен и отварной картофель.

Рыба по-новгородски

1,5 кг филе рыбы, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки огуречного или капустного рассола, 100 г маринованных грибов, ½ стакана вишни без косточек, 2 малосольных огурца, 100 г соленых груздей, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень.

Филе рыбы (карпа, толстолобика или сома) посолить, поперчить, положить в сотейник с распущенным сливочным маслом, поставить в духовку для подрумянивания. Затем полить огуречным или капустным рассолом, положить маринованные грибы, вишни без косточек, очищенные и нашинкованные малосольные огурцы, соленые грузди или рыжики, пассерованную луковицу, полить маслом и тушить до готовности.

Рыбу выложить на блюдо вместе с овощами, с которыми она тушилась, полить соком и посыпать зеленью.

Карп с хреном и яблоками

1 кг карпа, по 50 г кореньев петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 100 г тертого хрена, зелень петрушки, ¼ лимона, 2 кислых яблока, 1 ч. ложка сахара, столовый уксус, соль, лавровый лист, перец, соль.

Выпотрошенного зеркального карпа промыть и нарезать на порционные куски, подержать 5–10 минут в слабом растворе уксуса. Петрушку, сельдерей, репчатый лук или лук-порей проварить в 300 мл воды с добавлением перца, соли и лаврового листа. Рыбу залить процеженным бульоном и варить до готовности.

Подать на блюде, оформив долькой лимона, тертым хреном, зеленью. Хрен можно подать отдельно. На гарнир подать отварной картофель.

Хрен для этого блюда натереть на терке, соединить с тертыми кислыми яблоками, добавить сахар, уксус и немного рыбного бульона по вкусу.

Камбала в красном вине

500–750 г камбалы, 1 стакан красного столового вина, 1 стакан рыбного бульона, 1 ст. ложка муки, 800 г картофеля, 1 корень петрушки, 1 луковица 60 г сливочного масла, 4 бутона гвоздики, лавровый лист, перец, соль.

На дно кастрюли положить очищенные, промытые и нарезанные корень петрушки и лук, прибавить бутоны гвоздики, немного перца и лавровый лист. Поверх кореньев поместить подготовленную и нарезанную на куски рыбу, посолить, залить красным столовым вином и стаканом рыбного бульона (или воды). Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут. Когда рыба будет готова, бульон слить в другую кастрюлю и приготовить соус такой же, как для припущенной осетрины.

При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным картофелем и полить соусом, процеженным сквозь сито.

Таким же способом можно приготовить судак, щуку, угря.

Карп с яблоками в пиве

1 кг карпа, 1 стакан столового 3%-ного уксуса, 1 стакан пива, 1 стакан сушеных яблок, 4–5 бутонов гвоздики, 1 стакан толченых белых сухарей, по 6–7 горошин душистого и горького перца, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Подготовленного карпа разрезать на куски, посолить,

поперчить, залить уксусом и поставить на полчаса в холод. В кастрюле подогреть до кипения пиво, вложить рыбу с уксусом, всыпать толченые сухари, добавить масло, гвоздику и перец горошком и припустить в закрытой посуде 30 минут. За 10 минут до готовности положить яблоки.

Блюдо можно подавать на стол в горячем или холодном виде.

Битки из рыбы

750 г рыбы (или 500 г готового филе), 300 г стручков фасоли, 100 г мякиша белого хлеба, ½ стакана молока, 200 г свежих грибов, 1 стакан белого столового вина, 1 яйцо, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Приготовить рыбный фарш, как для рубленых котлет, и сформовать битки. Битки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные грибы (белые, шампиньоны). Сбрызнуть маслом, залить белым вином и долить бульоном, сваренным из костей рыбы, так, чтобы битки были погружены в жидкость на три четверти. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут. По окончании варки бульон слить в кастрюлю и приготовить соус так же, как для осетрины припущенной и судака в белом вине. Отдельно отварить очищенные и промытые стручки фасоли и заправить их маслом.

♥ В котлетную массу из рыбы добавляют на 1 кг 20 г черствого белого хлеба, замоченного в 250–300 мл воды, 20 г соли и 1 г перца.

♥ На гарнир к отварной рыбе используют отварной, а к жареной – отварной или жареный картофель, а также жареные помидоры.

К тушеной или запеченной рыбе можно подавать отварной рассыпчатый рис. Макаронные изделия в качестве гарнира к рыбным кушаньям не используют.

При подаче на стол битки переложить на подогретое блюдо, сверху битков уложить грибы. Гарнировать блюдо стручками фасоли и полить соусом.

Для приготовления битков рекомендуются судак, щука, налим, сом, треска.

Хлебцы рыбные

600 г рыбы (минтай, ледяная, морской окунь), 100 г пшеничного хлеба, 150 мл молока, 2 яйца, 35 г сливочного масла, перец, соль.

Приготовить рыбную котлетную массу, добавить размягченное сливочное масло, яичные желтки, массу размешать, ввести взбитые белки, перец и соль. Готовую массу выложить в смазанную форму, варить на пару. Охладить, вынуть из формы, разрезать на порции.

Подать с картофельным пюре, отварным картофелем, рисом, сметанным соусом.

Кальмары в сметане

70 г кальмаров, ¼ луковицы, 20 г грибов, 75 г сметанного соуса, сыр, масло, зелень, перец, соль.

Кальмары очистить от пленки, промыть, нарезать соломкой, положить в один слой на горячую сковородку с маслом и быстро обжарить, добавить пассерованный лук с грибами, сметанный соус, соль, перец, довести до кипения. Переложить в кокотницы или маленькие сковородочки, посыпать тертым сыром и запечь.

Это горячая закуска, и подавать ее надо сразу же, вынув из духовки и посыпав рубленой зеленью.

Приготовление сметанного соуса. 1 ч. ложку муки слегка поджарить на сковородке или в духовке, просеять, смешать с 5 г сливочного масла, ввести в 100 г горячей сметаны и прокипятить, посолить.

Тушеная рыба

Рыбу тушат чаще всего предварительно обжаренной. Кроме того, ее можно тушить в сыром и фаршированном виде. Рыбу тушат порционными кусками с добавлением тех же продуктов, с которыми рыбу припускают: ароматических овощей, томата-пюре, свежих помидоров, сладкого стручкового перца, со щавелем, в молоке с луком и с некоторыми другими продуктами. В тушеном виде целесообразно приготовлять также мелочь и соленую рыбу, так как мякоть соленой рыбы более сухая и жесткая, чем свежей. В процессе тушения мякоть соленой рыбы хорошо размягчается и становится сочной, а у мелочи при длительном тушении размягчаются кости.

Треска, тушенная в молоке с луком

700 г трески, 2 ст. ложки муки, 60 г подсолнечного масла, 4 луковицы, 2 стакана молока, 100 г зелени, перец, соль, зелень.

Филе трески без костей, но с кожей нарезать по два куска на порцию, посыпать солью, перцем, запанировать в пшеничной муке и обжарить на подсолнечном масле. В глубокой сотейник положить слоем сырой нашинкованной репчатый лук или лук-порей, а на него – куски обжаренной рыбы, которые засыпать слоем лука, залить горячим кипяченым молоком и тушить при слабом кипении до тех пор, пока лук не станет мягким.

Подать с отварным картофелем или рассыпчатой рисовой кашей. Рыбу посыпать петрушкой или укропом. Это блюдо (без гарнира) можно подать и в холодном виде.

Треска, тушенная со щавелем

700 г трески, 30 г муки, 120 мл подсолнечного или оливкового масла, 600 г щавеля, 300 г помидоров или 60 г томата-пюре, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 100 г маслин, ½ лимона, 100 г зелени, перец, соль.

Порционные куски трески посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном или оливковом масле. Репчатый или зеленый лук либо лук-порей нашинковать, прокипятить, помешивая, в посуде с маслом, затем добавить листья свежего, тщательно вымытого щавеля без черешков, мелко рубленный и растертый с солью чеснок, разрезанные на дольки помидоры или томат-пюре, все аккуратно перемешать и дать прокипеть.

Жареную рыбу уложить в глубокий сотейник или противень, залить подготовленной из овощей и зелени смесью, разровнять поверхность и тушить в закрытой посуде на плите в течение часа.

Подавать в горячем или холодном виде. При подаче кусок рыбы покрыть щавелевой массой, сверху положить прокипяченные в воде маслины и ломтик лимона вместе с кожурой, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Так же можно готовить камбалу, ставриду, сома, причем ставриду следует жарить целиком (без головы и хвоста).

Треска, тушенная с хреном

700 г трески, 180 г хрена, 800 мл бульона, 60 мл 3%-ного уксуса, 200 г сметаны, 30 г муки, 30 г сливочного масла или

сливочного маргарина, 100 г зелени, соль.

На дно глубокого сотейника, смазанного сливочным маргарином или маслом, насыпать тонким слоем натертый на терке хрен, уложить на него порционные куски сырой рыбы в два-три ряда, пересыпая каждый ряд тертым хреном. Залить рыбу бульоном с добавлением небольшого количества уксуса и соли и тушить на плите в течение часа, закрыв посуду крышкой. После этого осторожно, чтобы не помять рыбу, слить часть бульона, добавить в него сметану, нагреть до кипения, ввести муку, смешанную с маслом, прокипятить, залить рыбу и снова тушить ее 15–20 минут.

Подать с отварным картофелем, посыпав зеленью.

Так же можно приготовить камбалу, сома, щуку.

Рыба, тушенная с капустой

700 г рыбы, 30 г муки, 60 г подсолнечного или топленого масла, 800 г тушеной капусты, 300 г красного соуса, 1 г тмина, 50 г зелени, перец, соль.

Порционные куски рыбы с костями или без костей, но с кожей посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном или топленом масле. В тушеную капусту (квашеную или свежую) добавить красный основной соус, немного ошпаренного в кипятке тмина и перемешать. В глубокий сотейник положить слоем подготовленную капусту, а на нее – ряд кусков обжаренной рыбы, которую покрыть слоем капусты. Так наполнить посуду доверха, уложив в нее два-три слоя рыбы с капустой. Полить красным основным соусом (см. стр. 304) и тушить в течение часа.

Рыбу, приготовленную с подсолнечным маслом, можно подавать в горячем и холодном виде.

Рыба, тушенная с картофелем в молоке

800 г рыбы, 600 мл молока, 3 луковицы, 800 г картофеля, лавровый лист, зелень, перец горошком, соль.

В глиняный горшок положить картофель, очищенный и нарезанный дольками, добавить воду и варить до полуготовности. Воду слить, положить шинкованный сырой лук, соль, перец горошком, лавровый лист, куски сырой рыбы (трески, сазана, карпа и т. д.), залить молоком и при слабом кипении тушить 20–25 минут.

При подаче на стол рыбу полить соусом, в котором она

тушилась, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Минтай тушеный

800 г минтая, 400 мл бульона, 2 моркови, 30 г корня петрушки или сельдерея, 2 луковицы, 120 г томата-пюре, 60 мл растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, гвоздика, корица, лавровый лист, соль.

Обработать рыбу, из головы (без жабр), хребтовой кости, плавников сварить бульон. Рыбу нарезать на филе с кожей. Уложить слой рыбы, затем слой нашинкованных овощей (морковь, корень сельдерея или петрушки, репчатый лук). Чередовать слои несколько раз. Залить бульоном, добавить растительное масло, томат-пюре, уксус, сахар, соль, посуду закрыть крышкой. Тушить до готовности 45–60 минут.

За 5 минут до окончания тушения добавить перец и лавровый лист.

На гарнир к рыбе подать отварной картофель, рыбу полить соусом, в котором она тушилась.

Жареная рыба

Рыбу можно жарить с небольшим количеством жира или погруженной в жир. Чтобы рыба равномерно прожаривалась, рыбное филе или же крупную рыбу нарезают на куски не толще 3 см, так как у толстого куска верхний слой может пережариться раньше, чем он весь будет готов. Мелкую рыбу жарят целой. Снимать кожу с жирной рыбы перед обжариванием не следует. Некоторые сорта рыбы вкуснее зажаренные в коже. Жарят рыбу на растительном масле, маргарине и на сливочном масле.

При жарении в жире его наливают в неглубокую кастрюлю или на сковородку в таком количестве, чтобы рыба была погружена в жир наполовину. Опустив рыбу в горячий жир, ее обжаривают сначала с одной, а затем с другой стороны.

Лучше всего жарить рыбу на чугунной сковородке, которая прогревается равномерно. Сковородку сильно разогреть, положить масло, а потом уже рыбу. Обжаривать рыбу надо до образования золотистой корочки – сначала одну сторону, затем другую. Если рыба еще не готова, то сковороду, накрыв крышкой, ставят в духовку на 5–7 минут или на слабый огонь.

Рыба, жаренная в сухарях

750 г рыбы (или 500 г готового филе), ¾ стакана молока, 1 лимон, ½ стакана толченых сухарей, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 100 г жира для жарения, перец, соль.

Подготовленную рыбу промыть, обсушить на салфетке, посолить, посыпать перцем, обвалять сначала в муке, а затем, смочив яйцом, разведенным в молоке, обвалять в сухарях. За 10–15 минут до подачи на стол рыбу обжарить в жире.

Подать рыбу на разогретом блюде, гарнировать ломтиками лимона и украсить ветками зелени петрушки. Вместо лимона можно подать холодный соус, майонез с корнишонами или горячий томатный соус. На гарнир подать салат, моченые яблоки, картофельное пюре.

Так жарят судака, леща, карпа, сазана, карася, навагу, линя, корюшку, осетрину и другую рыбу.

Рыба, жаренная в тесте

500 г готового филе, 5 ст. ложек муки, 3 ст. ложки растительного масла, ½ лимона, 2 яйца и 100 г жира для жарения, зелень, перец, соль.

В миске смешать муку и соль с 2 ст. ложками растительного или топленого масла, затем развести теплой водой (½ стакана) так, чтобы не было комков. Миску с тестом накрыть и дать постоять. Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной 5–7 см, посыпать солью, перцем, нарубленной зеленью; отжать на рыбу сок половины лимона, прибавить ложку растительного масла, перемешать и оставить так на 15–20 минут.

За 10–15 минут до подачи на стол добавить в тесто два яичных белка, взбитых в пену; каждый кусочек рыбы взять вилкой и, обмакнув в тесто, погрузить в приготовленный в кастрюле очень горячий жир. При обжаривании кастрюлю с рыбой надо покачивать, чтобы кусочки рыбы покрывались жиром.

При подаче на стол уложить рыбу в виде пирамиды на подогретое блюдо, положив на него бумажную салфетку. Украсить блюдо ветками зелени петрушки. Отдельно подать майонез с корнишонами или горячий томатный соус.

На гарнир подать зеленый салат и отварной картофель с маслом.

Рыба, жаренная со сладким стручковым перцем или помидорами

700 г рыбы, 30 г муки, 120 мл подсолнечного масла, 4–5

помидоров, 4–5 стручков сладкого перца, цедра 1 лимона, 70 г зелени, перец, соль.

Нарезать тонкой соломкой лимонную цедру, ошпарить кипятком, обсушить и слегка обжарить на подсолнечном масле, прибавить тонко нарезанный сладкий стручковый перец и припустить. Помидоры нарезать ломтиками толщиной 1 см и слегка поджарить. Филе рыбы, нарезанное на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на подсолнечном масле.

Рыбу положить на помидоры, поверх рыбы уложить перец с лимонной цедрой. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу.

Соте из трески

800 г трески, 125 мл растительного масла, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 20 маслин, 1,5 стакана томатного соуса, 60 г сыра, 30 г зелени петрушки, соль.

Салфетку смочить в подсоленной воде, выжать и обтереть ею рыбу. Масло разогреть в сотейнике и обжарить в нем треску, нарезанную кусками. Когда рыба зарумянится, положить ее на горячее блюдо. Мелко нарезать лук и чеснок и обжарить в масле, туда же влить томатный соус, положить в него зелень петрушки, вскипятить и облить рыбу. Сверху посыпать тертым сыром и обложить маслинами.

Жареная рыба с луком, грибами и корнишонами

800 г рыбы, 30 г муки, 130 г топленого или подсолнечного масла, 30 г сливочного масла, 2 луковицы, 120 г корнишонов, 150 г шампиньонов, 50 г зелени петрушки, перец, соль.

Мелко нарубленный репчатый лук и шампиньоны по отдельности слегка обжарить на топленом или подсолнечном масле. Рыбу посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить. Положить на блюдо подготовленный лук, а на него поджаренную рыбу, которую гарнировать отварным картофелем. В разогретое сливочное масло положить нарезанные соломкой корнишоны, слегка обжаренные шампиньоны и прогреть. Этой смесью полить рыбу и посыпать ее петрушкой.

Салака в тесте жареная

500 г салаки (филе), 30 мл растительного масла, 1 г лимонной кислоты, 10 г зелени петрушки, 150 г пшеничной муки, 3 яйца, 150

мл молока, 1 ч. ложка сахара, 100 г жира для фритюра, 1 стакан томатного соуса или 200 г майонеза, перец, соль.

Салаку разделать на филе без костей, посыпать мелкой солью и оставить на 10–15 минут. Затем сбрызнуть лимонным соком или лимонной кислотой, полить подсолнечным маслом, посыпать молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки, уложить рядами одно филе на другое в неокисляющуюся посуду и выдержать на холоде не менее 30 минут. Перед жарением филе рыбы свернуть каждое в отдельности в виде спирали, начиная с хвоста, кожей внутрь и скрепить деревянными шпажками. Подготовленное филе обмакнуть в полужидкое тесто, опустить в нагретый до 160–170 °С жир (фритюр) и жарить до образования на поверхности теста румяной корочки. Если рыба не полностью прожарилась, положить ее на сковороду и поместить на несколько минут в духовку.

Для приготовления теста в молоко или холодную воду положить соль, сахар, влить растительное масло, всыпать муку и размешать так, чтобы получилось однородное полужидкое тесто, в которое добавить взбитые в густую пену яичные белки, аккуратно, без резких движений перемешивая массу снизу вверх.

Подать рыбу немедленно после жарки; вынув шпажки, уложить на блюдо или тарелку, покрытую бумажной салфеткой. Томатный соус или майонез с корнишонами подать к рыбе отдельно.

Рыба, жаренная по-ленинградски

800 г рыбы, 60 г пшеничной муки, 50 мл растительного масла, 5 луковиц, перец, соль.

Филе (сома, трески, окуня, хека, судака) с кожей нарезать на куски поперек волокон, посыпать солью, перцем, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон, поставить в духовку на 5 минут. Лук нарезать кольцами, посыпать мукой, положить в разогретое подсолнечное масло и поджарить до золотистого цвета.

Рыбу подать с жареным картофелем, а сверху – лук фри (жаренный в большом количестве жира).

Зразы донские

800 г рыбы, 3 луковицы, 40 г маргарина, 10 г сухарей (в фарш), 4 яйца, 50 г зелени петрушки, 100 г пшеничного хлеба для панировки, 100 г кулинарного жира или сливочного масла, 150 мл молока, перец, укроп, соль.

Зразы можно приготовить из судака, осетрины, сома, окуня, хека или ледяной рыбы. Филе без кожи нарезать на тонкие куски, слегка отбить, посолить, поперчить, завернуть в них фарш, придать продолговатую форму.

Для приготовления фарша лук нашинковать, слегка спассеровать, охладить, добавить сухари, рубленые яйца, укроп, зелень петрушки, соль, перец, все тщательно перемешать.

Зразы запанировать в муке, смочить в льезоне (яйцо с молоком), запанировать в натертом пшеничном хлебе, жарить во фритюре.

На гарнир подать жареный картофель, или картофельное пюре, или припущенные овощи, отдельно – майонез или томатный соус.

Зразы рыбные рубленые

500 г рыбы (ледяной, хека, минтая), 120 г пшеничного хлеба, 200 мл молока или воды, 3 луковицы, 2 яйца, 120 мл растительного масла, 60 г сухарей, 35 г маргарина, соль.

Приготовить котлетную массу. Сформовать лепешки толщиной 1 см. На середину положить пассерованный лук с нарубленными яйцами, края лепешки соединить, запанировать в сухарях, придать овальную форму, обжарить. Довести до готовности в духовке (4–5 минут). Готовность определить проколом зраз – выделенный сок должен быть прозрачным.

Подать зразы с отварными овощами, отварным или жареным картофелем.

Котлеты из рыбы

500 г филе судака, щуки или трески, 100 г белого хлеба, ½ стакана молока, 3 ст. ложки сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Рыбное филе (без кожи) пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, с солью и перцем и пропустить еще один-два раза через мясорубку. После этого в рыбную массу положить размягченное масло, хорошо перемешать, сделать котлеты и обвалять их в сухарях. За 10–15 минут до подачи на стол положить котлеты на разогретую сковородку с маслом, обжарить сначала одну сторону, потом другую. Если котлеты не готовы, дожарить их в духовке в течение 5–7 минут.

При подаче на стол положить котлеты на подогретое блюдо и полить маслом. На гарнир можно подать зеленый горошек, бобы,

цветную капусту, овощи в молочном соусе, а также томатный соус.

Рыбные котлеты с рубленым яйцом

600 г рыбного филе, 150 г белого хлеба, 150–200 мл молока, 3–4 яйца, 400 г жира, 120 г сливочного масла, сухари для панировки, зелень, перец, соль.

Рыбное филе пропустить через мясорубку. Замочить в молоке белый хлеб без корок и соединить хлеб с рыбной массой. Все посолить и поперчить, тщательно вымесить и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить яйцо и остатки молока, массу хорошо вымесить и поставить в холодильник.

Приготовить фарш для начинки котлет: сливочное масло размягчить руками или пестиком, перемешивая с мелко рубленным крутым яйцом, зеленью. Разделить фарш на шесть частей и, придав им удлиненную форму, положить в холодильник на 10–20 минут, чтобы масло затвердело.

Котлетную рыбную массу разделить на 6 частей по 60–70 г, распластать каждую на смоченную водой ладонь, положить приготовленный фарш и, помогая другой рукой, завернуть фарш, не оставляя швов на котлете.

Смешать яйцо с 3 ст. ложками молока. Смочить котлеты этой смесью и запанировать в белых сухарях. Поставить в холодильник на 15–20 минут, чтобы котлеты затвердели. Потом вынуть котлеты, еще раз смочить смесью яйца с молоком и запанировать. Снова убрать котлеты в холодильник, пока приготовляется фритюр. Фритюр – жир или смесь жиров, в которой обжариваются котлеты, – должен быть хорошо разогрет. Котлеты обжариваются с двух сторон до образования румяной корочки.

Подавать с картофелем, солеными и маринованными овощами. Очень подходят печеные яблоки и зелень.

Жареные биточки из рыбы (без хлеба)

800 г рыбы, 2 луковицы, 1 морковь, 3 яйца, 80 мл растительного или топленого масла, 100 г тертого пшеничного хлеба, 150 мл молока, 40 г зелени петрушки, перец, соль.

Филе рыбы (трески, камбалы, судака, сома, карпа) без кожи разрезать на куски, прибавить мелко рубленный репчатый лук и натертую морковь и пропустить через мясорубку. В полученную массу положить соль, молотый перец, 2 яйца, тщательно перемешать, добавить молоко и слегка взбить. При небольшом

количестве порций рыбу порубить на настольной доске ножом не очень мелко.

♥ Пищевые отходы, остающиеся при подготовке рыбы к жарению – головы, кости, плавники, кожу, – используют для варки небольшого количества бульона, на котором можно приготовить вкусный соус.

♥ Перед обжариванием кусок осетрины нарезают на порции, предварительно сняв с него кожу и удалив хрящи.

♥ Чтобы рыба во время жарения не разваливалась, ее нужно посолить за 10–15 минут до начала тепловой обработки.

♥ Чтобы уменьшить неприятный запах при жарении рыбы, положите на сковороду несколько ломтиков сырого картофеля.

♥ Как вареная, так и жареная рыба должна быть проварена или прожарена до полной готовности.

♥ Если у вас от обеда или ужина осталась отварная или жареная рыба, храните ее на холоде не дольше одного-двух дней и обязательно перед подачей к столу отварную рыбу прокипятите в рыбном бульоне или в воде, а жареную дополнительно прожарьте – каждый кусок с обеих сторон.

♥ Перед обжариванием рыбу солят, перчат и обваливают в муке или сухарях.

♥ Жареная порционными кусками рыба получается сочной и вкусной, если за 20 минут до жарения замочить ее в холодном молоке.

♥ Любую посуду, в которой находилась рыба, лучше мыть холодной водой, протирая солью, – рыбный запах сразу же исчезнет

Приготовленную массу разделать на тонкие лепешки овальной или круглой формы (по 2 шт. на порцию), смочить во взбитом яйце и запанировать в тертом пшеничном хлебе. Поджарить на растительном или топленом масле так же, как котлеты из обычной (с хлебом) котлетной массы.

Подать с фасолью в томате, или с отварными овощами, или с картофелем.

Биточки из рыбы (без хлеба) можно приготовить и без панирования. При подаче полить их томатным или сметанным

соусом и посыпать зеленью петрушки.

Клопс

600 г рыбного филе, 50 г муки, 100 г жира (лучше маргарина), 4 луковицы, 200 г сметаны, 6 клубней картофеля, зелень, соль, перец.

Филе хека, трески, окуня (можно по отдельности, а можно смешать) нарезать кусочками по 30–40 г, посолить, поперчить, запанировать в муке, выложить на разогретую с жиром сковородку и жарить до полуготовности. Добавить нарезанный кольцами репчатый лук, чуть позже – нарезанный дольками отварной картофель и жарить все вместе. В конце положить сметану, аккуратно перемешать и жарить еще 5 минут. Обильно посыпать зеленью и подавать прямо на сковородке со свежими овощами.

Запеченная рыба

Рыбу – как сырую, так и предварительно обжаренную или сваренную (без гарнира или с гарниром) – запекают в хорошо нагретой духовке. Если духовка нагрета недостаточно, рыба плохо запекается, высыхает и делается невкусной.

Рыба, запеченная по-русски

150 г рыбы, 6 г муки, 15 г сливочного масла, 150 г картофеля, 5 г сыра, 5 г зелени петрушки, 100 г белого соуса, 50 г жира, перец, соль.

Сырую обработанную рыбу (окуня, треску, хека, судака, ставриду и др.) нарезать на филе с кожей, посыпать солью, черным молотым перцем, положить на смазанную жиром сковородку. Вокруг рыбы расположить кружочки сваренного до полуготовности картофеля, залить белым жидким соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, запечь в духовке.

Подать в той же посуде, в которой запекалась рыба, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Морской окунь, запеченный по-московски

800 г рыбы, 40 г муки, 30 г сливочного масла, 120 мл растительного масла, 400 г грибов, 3 яйца, 1 луковица, 800 г сметанного соуса, 600 г отварного картофеля, 40 г сыра, 40 г

зелени.

На сковородку налить немного сметанного соуса, положить запанированную в муке и обжаренную рыбу, вокруг нее – поджаренные ломтики картофеля. На рыбу уложить поджаренные белые грибы, репчатый лук, ломтик яйца, залить все сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать, посыпав зеленью.

Так же можно приготовить блюдо из трески, щуки, сома, ледяной рыбы, скумбрии.

Запеченный лещ

500 г леща, ¼ стакана молока, по 2 ст. ложки муки и растительного масла.

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и положить на 2–3 минуты в подсоленное молоко. Затем обвалять в муке или толченых сухарях и кожей кверху уложить на подмасленную сковородку. Кисточкой сбрызнуть рыбу маслом и поставить в духовку. Через 5 минут кожа рыбы начнет подрумяниваться. Филе запекается через 6–7 минут, а куски с костью – через 12 минут.

На стол рыбу подать на сковороде или переложить на подогретое блюдо и полить маслом со сковороды. К рыбе подать отварной или жареный картофель, огурцы, зеленый салат.

Приготовленную таким образом рыбу можно подать и холодной с огурцами, помидорами, различными маринованными фруктами.

Так же можно приготовить блюдо из карпа или сазана.

Рыба, запеченная в сметане

750 г рыбы (или 500 г готового филе), 800 г картофеля, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 200 г свежих белых грибов, 25 г сыра, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Обжарить нарезанные белые грибы и картофель, нарезанный кружками толщиной ½ см. Рыбу уложить на сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренных вкрутую яиц и грибы. Обложить рыбу кружками жареного картофеля и полить процеженным соусом из сметаны. Соус приготовляется так: нагреть сметану и, когда она закипит, прибавить чайную ложку муки, смешанной с таким же

количеством масла, размешать, кипятить 1–2 минуты и посолить.

Рыбу, политую соусом, засыпать сверху тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить в духовой шкаф на 5–6 минут, чтобы она подрумянилась. При подаче на стол рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Запекать можно филе осетрины, севрюги, белуги, судака, сазана, щуки и другой рыбы.

Рыба, запеченная с грибами под сметанным соусом

700 г рыбы, 40 г муки, 100 г топленого масла, 300 г грибов, 40 г сыра, 700 г сметанного соуса, 40 г зелени, соль.

Свежие белые грибы отварить, нарезать некрупными кусочками и поджарить на масле. Нарезать филе рыбы на порционные куски, посолить, запанировать их в муке, поджарить, переложить на сковороду; вокруг рыбы разложить поджаренные грибы, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Готовую рыбу посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Так можно приготовить треску, судак, щуку, сома, налима.

Рыба, запеченная под сыром с молочным соусом

800 г рыбы, 60 г овощей и специй для пряного отвара, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 40 г сыра, 800 г картофеля, 700 г молочного соуса, перец, соль.

Дно смазанной маслом сковороды выложить нарезанным ломтиками вареным картофелем, а на него положить сваренные в пряном отваре (способ приготовления см. рецепт «Треска отварная») порционные куски трески.

Приготовить жидкий молочный соус, добавить в него слегка обжаренный рубленый лук, проварить и довести до готовности. Залить соусом припущенную рыбу, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде.

Сельдь свежая, запеченная с яйцами

600 г сельди, 40 г муки, 60 мл подсолнечного масла, 6 яиц, 120 г сметаны, 2 луковицы или 150 г зеленого лука, 50 г зелени, перец, соль.

Филе свежей сельди с кожей, без костей посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном масле.

Обжаренную рыбу положить на противень или лоток для запекания. Сырые яйца смешать со сметаной и рубленым сырым репчатым или шинкованным зеленым луком и посолить. Залить рыбу этой смесью и запечь.

При подаче посыпать зеленью.

Камбала, запеченная с кашей

800 г рыбы, 40 г муки, 60 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 30 г сыра, 800 г готовой каши, 700 г сметанного соуса, 50 г зелени, соль.

Рыбу посолить, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. На сковородку положить рассыпчатую гречневую, рисовую или пшеничную кашу, заправленную сливочным маслом, а на нее – рыбу. Все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковородке, посыпав зеленью.

Запеканка из сельди

600 г сельди, 250 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 300 г картофеля, 3 яйца, 2 луковицы, 40 г сливочного маргарина, 40 г сметаны, 40 г сухарей, 500 г соуса, 40 г зелени, перец, соль.

Вымоченную в холодной воде соленую сельдь выпотрошить, удалить кожу и кости; мякоть сельди смешать с намоченным в молоке белым хлебом, вареным картофелем и сырым яйцом. Полученную смесь пропустить через мясорубку, добавить в нее натертый на терке или мелко нарубленный сырой репчатый лук, соль и перец по вкусу, перемешать.

Приготовленную массу уложить на смазанный сливочным маргарином и посыпанный сухарями противень слоем примерно 3 см, разровнять поверхность, смазать сырым яйцом, смешанным со сметаной, и запечь так, чтобы сверху и снизу запеканки образовалась поджаристая хрустящая корочка.

Готовую запеканку разрезать на порционные куски и подать, полив сметанным или томатным соусом. Посыпать запеканку мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропа.

Рыба, запеченная по-домашнему

800 г рыбы, 2–3 ст. ложки муки, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки томата-пюре, 100 г сушеных грибов, 1–2 ст. ложки молока, 1 яйцо, 100 г сыра, 150 мл растительного масла или маргарина,

зелень петрушки, соль, перец.

Рыбу после оттаивания очистить, удалить голову, внутренности и плавники. Затем разрезать пополам и удалить позвоночник. Подготовленное таким образом филе нарезать (на больших кусках сделать два-три надреза, чтобы в дальнейшем куски не деформировались), посыпать солью и перцем, запанировать в муке, затем смочить в льезоне (яйцо, смешанное с молоком) и жарить на хорошо разогретой сковородке в растительном масле или маргарине, пока не образуется золотистая корочка. Обжаренную рыбу снять и отставить в сторону.

На смазанный жиром подогретый противень выложить обжаренную рыбу, а сверху – мелко нарезанные отваренные сушеные грибы, обжаренные с репчатым луком. Полить все томатным соусом (2–3 ст. ложки томата-пюре развести в 4–5 ст. ложках воды и подсолить), посыпать тертым сыром, мелко нарубленной зеленью и запекать в духовке при температуре не более 160 ˚С в течение 10–15 минут.

Рыбу подать с жареным или отварным картофелем, зеленым горошком. На тарелку можно положить ломтики соленого огурца, салат из капусты.

Так можно приготовить скумбрию, камбалу, ставриду или хека.

Рыба, запеченная с яблоками

600 г рыбного филе, 300 г яблок, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сухого вина, соль, перец, зелень.

Небольшие куски рыбного филе замариновать на 30–40 минут в эмалированной посуде. Для маринада смешать вино, растительное масло, рубленую зелень, сок лимона, соль, перец.

Яблоки очистить от семян и кожицы и слегка запечь в духовке (не более 1–2 минут). Филе нанизать на шпажки или шампуры, перемежая куски рыбы и яблоки. Обжарить в духовке.

Подавать филе, украсив зеленью и овощами.

Скумбрия, запеченная на решетке

600 г скумбрии, 3 луковицы, 30 г сливочного масла, 70 г зелени, соль, перец.

Нарезать тоненькими кружочками 3 луковицы, посолить их и растереть деревянным пестиком или ложкой, после чего

выложить на блюдо. Целые потрошенные тушки скумбрии или крупные брусочки рыбного филе, предварительно посоленные, поперченные и смазанные маслом или сметаной, запечь на решетке.

Готовую рыбу уложить на лук, посыпать зеленью, спрыснуть растопленным маслом. Подавать обязательно в горячем виде с соусом.

Рыба, фаршированная кашей

750 г рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 80 г сливочного масла, перец, соль.

Очистить целую рыбу. Отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Рыбу посыпать перцем и обвалять в муке, обжарить на сковородке с маслом и поставить в духовку. Через 5–6 минут вынуть, полить сметаной и опять поставить в духовку на 3–5 минут, поливая с ложки образовавшимся соусом. Длительность запекания рыбы зависит от температуры духовки и размера рыбы.

Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде или переложить на подогретое блюдо вместе с соком. К рыбе подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.

Воздушный рыбный пирог

500 г рыбного филе, 70 г тертого сыра, 2 ст. ложки томата-пюре, 60 г маргарина, 2 ст. ложки муки, 60 мл молока, 3 яйца, соль, перец.

Приготовить соус: маргарин растопить на сковородке и слегка обжарить на нем муку, как при пассеровании, затем развести все горячим молоком до консистенции густой сметаны, добавить томат-пюре и тертый сыр, приправить солью и перцем. Взбить желтки, влить их в соус и перемешать.

Рыбное филе нарезать кубиками, потушить в масле до полуготовности и залить соусом. Добавить хорошо взбитый белок, смазать маслом форму и вылить в нее полученную массу. Сверху выложить остатки взбитых яичных белков. Запекать пирог в духовке, пока его поверхность не станет золотистой.

Пирог украсить ломтиками лимона и зеленью.

Форшмак из сельди

300 г сельди, 200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 2 луковицы, 60 мл растительного масла, 6 яиц, 180 г сметаны, 30 г сухарей, мускатный орех, перец.

Соленую сельдь вымачивать в холодной воде в течение 24–30 часов. Затем сельдь выпотрошить, снять кожу и удалить кости, а мякоть пропустить через мясорубку вместе с черствым хлебом без корок, предварительно размоченным в молоке. Репчатый лук мелко нарубить и слегка поджарить на растительном масле, смешать с селедочной массой, добавить яйца, перец, мускатный орех и, если требуется, соль. Все тщательно перемешать. Выложить массу на сковородку, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять поверхность, смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Подать, полив маслом или сметаной.

Солянка рыбная на сковороде

800 г рыбы, 700 г тушеной капусты, 4 соленых огурца, 80 г каперсов, 1 луковица, 60 г томата-пюре, 30 г сыра или 20 г сухарей, 100 г сливочного масла, 100 г маринованных плодов, 100 г оливок, ½ лимона, 40 г зелени.

Рыбу, разделанную на филе с кожей, нарезать кусочками весом 25–30 г, припустить. Очищенные нарезанные соленые огурцы положить в посуду, добавить каперсы, томат-пюре, пассерованный лук, бульон, закрыть крышкой, кипятить 5–10 минут.

На сковородку положить слой тушеной квашеной капусты, на нее кусочки припущенной рыбы и указанный гарнир, накрыть вторым слоем тушеной капусты. Поверхность сгладить ножом, посыпать сухарями или тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче украсить лимоном, оливками, маринованными плодами, зеленью.

Солянку можно приготовить из обжаренной рыбы.

Тельное из рыбы

500 г рыбы, 100 г пшеничного хлеба, 200 мл молока, 3 луковицы, 80 г грибов, 150 г сухарей, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 120 мл растительного масла, 40 г зелени петрушки, перец, соль.

Приготовить котлетную массу из рыбы так же, как для котлет

и биточков. Разостлать на столе смоченное в воде полотенце, положить порции котлетной массы и придать им форму лепешек. На середину каждой рыбной лепешки положить фарш. При помощи полотенца сложить лепешки вдвое, чтобы они приняли форму полумесяца.

Для фарша: сваренные вкрутую яйца и сваренные сушеные грибы нарезать, смешать с пассерованным луком, добавить сухари, зелень петрушки, заправить солью и перцем, размешать. Фарш можно приготовить только из яиц и лука с добавлением небольшого количества молотых пшеничных сухарей.

Сформованное тельное смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и жарить на масле 3–4 минуты. Затем поместить на сухую сковородку и поставить в духовку на 4–5 минут.

Подавать тельное с зеленым горошком или жареным картофелем и томатным соусом.

Рулет рыбный

500 г рыбы, 150 мл молока, 120 г хлеба, 150 г свежих грибов, 2 луковицы, 2 вареных яйца, 2 сырых яйца, 60 г сливочного масла, 30 г сухарей, перец, соль.

Пропустить мякоть рыбы через мясорубку вместе с хлебом, предварительно размоченным в молоке, добавить в массу сырые яйца.

Для начинки свежие грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками и обжарить. Репчатый лук спассеровать. Соединить с грибами, добавить нарезанные вареные яйца, соль, перец, перемешать.

Котлетную массу положить на марлю слоем 1,5–2 см. На середине слоя разложить начинку и при помощи марли соединить края массы так, чтобы вокруг начинки получилась ровная по толщине оболочка из рыбного фарша. Затем рулет переложить на смазанную жиром сковородку или противень швом вниз. Поверхность рулета выровнять, смазать смесью яйца с молоком, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром, проколоть ножом в 2–3 местах. Поставить в духовку, разогретую до 250–260 °С, и запекать в течение 20–30 минут.

Готовый рулет нарезать на порции. Подать с картофельным пюре, овощами, кашами.

Рулет можно готовить с фаршем из одного пассерованного лука или припущенной моркови, заправленной яйцом.

Раки

Раки ловятся в мае, июне, июле и августе. Следует различать живых и сонных раков, так как последние употреблять в пищу нежелательно. У сонного рака хвост, называемый шейкой, всегда вытянут, у живого – поджат.

Перед варкой живых раков надо сполоснуть от грязи в большом количестве холодной воды, затем откинуть на сито. Когда вода стечет, их нужно сварить. Подают их горячими или холодными. Готовность раков после варки определяют по наличию трещины между шейкой и спинкой.

Раки натуральные

10 раков, 1 морковь, 1 луковица, маленький пучок зелени петрушки, 1 пучок укропа, лавровый лист, 1 ст. ложка соли.

Промытых раков положить в кастрюлю, добавить нарезанные морковь и лук, зелень петрушки, укроп, лавровый лист, соль, залить 4–5 стаканами кипятка и варить 10 минут.

Подавать раков на стол в кастрюле вместе с отваром или переложить в глубокую миску и залить отваром вместе с кореньями.

Раки в белом вине

10 раков, 1 стакан белого вина, 1 ч. ложка муки, ¼ ч. ложки тмина, 2 ст. ложки масла, 2 лавровых листа, перец, соль.

Промытых раков положить в разогретую кастрюлю, в которой предварительно растопить ложку масла, и обжарить до розового цвета, переворачивая вилкой. Посыпать раков солью, перцем, молотым тмином, положить 2 лавровых листика, залить белым вином и, накрыв кастрюлю, варить 10 минут.

Готовых раков вынуть, уложить в миску или на блюдо, накрыть крышкой.

Из бульона, полученного при варке раков, приготовить соус. Для этого процедить бульон через сито в кастрюлю, поставить на огонь, добавить муку, смешанную с чайной ложкой масла. Прокипятить 1–2 минуты и, сняв с огня, положить еще масла, помешивая ложкой, пока оно не распустится в соусе.

При подаче раков на стол блюдо украсить веточками зелени петрушки. Соус подать отдельно.

Из старинных рецептов

Окуни фаршированные

Выбрать окуней покрупнее (всего около 1 кг), очистить, посолить, вырезать ножом хребтовую кость и нафаршировать. Состав фарша: 400 г щуки или судака очистить от костей и кожи, истолочь, поджарить в 1–2 ложках горчичного масла, посолить, добавить 2–4 горошин перца, мускатного ореха, горсть изрубленного зеленого укропа, мякиш булки, размоченный в воде, блюдечко очищенных, полусваренных и мелко изрубленных шампиньонов. Все перемешать. Полученным фаршем нафаршировать окуней, зашить, сварить в воде, в которой сначала вскипятить коренья моркови, петрушку, 2 луковицы, 1–2 шт. лаврового листа и 3–5 зерен перца душистого.

Горячий паштет из лососины и прочих рыб

Распустить две ложки масла, поджарить в нем изрубленную и выжатую одну луковицу, положить туда 800 г очищенной, посоленной, кусочками нарезанной лососины и жарить под крышкой так, чтобы рыба наполовину поджарилась; тогда влить в эту кастрюлю ½ стакана французского вина, две ложки уксуса и добавить немного перца.

Сосиски из щуки

Щуку весом 2 кг очистить от кожи и костей, вымыть, мелко истолочь, положить ½ ч. л. ложки соли, ½ ч. ложки толченого перца, мускатного цвета, 200 г растопленного масла, 3 яйца, ½ стакана сливок, ½ горсти изрубленных шарлоток и мякиш одной французской булки, намоченной в ½ стакана воды или молока и не выжатой, набить тонкие кишки, сварить слегка в воде и обжарить на сковородке в масле.

Раки со сметаной

Сварить 30 раков в соленой воде, дать им остыть в той же воде. Очистить шейки и крупные ножки. Вынув глаза, половину остальных скорлупок с вычищенными внутренностями мелко истолочь, поджарить в 1 ложке масла, мешая, чтобы не пригорело, всыпать 4 ложки тертой булки, влить стакан бульона, сваренного из остатков костей вчерашнего мяса, прокипятить хорошо, процедить, протереть сквозь сито, влить 1–1,5 стакана самой свежей сметаны, прокипятить, отставить и в горячий соус всыпать очищенные шейки и ножки, свежий укроп, немного перца и вскипяченные в соленой воде нефаршированные раковые

спинки, подогреть, подавать на стол.

Раки под соусом с вином

Сварить 30 раков, очистить шейки и ножки. Взять по одному корню моркови, сельдерея, петрушки, порея и репы, очистить их, нарезать кубиками, залить кипятком, посолить, добавить несколько горошин перца, 1–2 лаврового листа, ложку сливочного масла, пучок зелени петрушки, сельдерея, накрыть крышкой, сварить до мягкости. Положить туда же раковые шейки и ножки, с ½ стакана вина вейндеграфа и подавать.

Вкусные раки

Влить в кастрюлю 1,5 стакана свежей сметаны, ½ стакана вина вейндеграфа, положить ложку сливочного масла, немного соли и тмина, дать закипеть, положить сразу же 30 крупных и вымытых раков, накрыть кастрюлю, проварить 20 минут, выложить на блюдо, облить соусом. Или вскипятить их в вине с кореньями, ложкой масла и немного перца.

Щука, жаренная на вертеле

Снять кожу, выпотрошить, посолить, продеть палочку, привязать к вертелу в нескольких местах бечевкой, подставить длинный противень. Смешать стакан белого вина, стакан сметаны, лимон разрезанный, без зерен, и полную ложку разогретого масла, полить щуку, поворачивая ее на вертеле. Когда щука начнет осыпаться, значит, готова. Соус еще раз прокипятить и облить им щуку, разложенную на блюде.

Окуни вареные с хреном

1–1,5 кг окуней очистить, посолить, немного выдержать в посоле, опустить в кипяток с 2–3 лавровыми листиками, 4–5 горошинами душистого перца, 1–2 луковицами и сварить. Подать на стол с тертым хреном и уксусом.

Пудинг из раков с рисом

Сварить густую рисовую кашу на молоке, предварительно прокипяченном. Отварить 40 раков, очистить шейки и ножки,

мелко их изрубить, желчь выбросить, скорлупу высушить, мелко истолочь, чтобы получить около стакана, сделать из этого стакана ракового масла, поджарив скорлупу в 3 ст. ложках чухонского масла, все же остальное положить в бульон, варить 15 минут, процедить, 1,5 ложки ракового масла растереть добела, смешать с рисовой кашей, мелко изрубленными шейками и с 6 желтками, положить соли, немного мускатного ореха, 6–7 сбитых белков (или положить 3–4 целых яйца), размешать и варить в салфетке 1,5 часа. Подавая, облить соусом: 50 мл ракового масла смешать с ложкой муки, развести 3 ложками сливок и 1,5 стакана ракового бульона, прокипятить 2–3 раза, мешая, всыпать соль и мускатный орех, вбить 2 желтка, подогреть, но не кипятить.

Судачки, жаренные с салатом

Взять около 1 кг небольших судачков, разрезать каждый пополам, распластать, вынуть хребтовую кость, посолить, дать немного просолиться, обтереть досуха салфеткой или промокательной бумагой, обмазать горчичным маслом, обвалять в муке или сухарях, положить на раскаленный сотейник с ½–1 стаканом того же масла, поджарить с обеих сторон. При подаче на стол посыпать мелко изрубленной зеленой петрушкой, поджаренной в ложке масла. В качестве гарнира использовать какой-либо овощной салат.

Суфле из раков

40 раков сварить с укропом и солью, очистить, вынуть ножки и шейки, изрубить их, истолочь, протереть сквозь сито; 400 г судака очистить, отделить от костей, истолочь, протереть сквозь сито, смешать с раками; из скорлупок сделать 50 г ракового масла, положить в пюре, развести 2 стаканами густых сливок, взбить 2 яйца, положить соль, размешать. Продолговатую форму с отверстием посередине намазать ½ ложки масла, выложить дважды отваренными в соленой воде сморчками (200 г), влить суфле; за полчаса перед подачей начать варить на пару. Выложить на блюдо, в середину положить толченый сваренный картофель, посыпанный зеленью и облитый маслом. Подать отдельно соус. Расход: 40 раков, укроп, 2 стакана сливок, 2 филе судака, 2 яйца, 200 г сморчков, 3 ложки масла.

Соусы для блюд из рыбы

Основной белый соус

25 г муки, 25 г сливочного масла, 500 мл рыбного бульона, 20 г репчатого лука, 15 г кореньев петрушки или сельдерея, лимон, перец, лавровый лист, соль.

Основой для белых соусов является мучная пассеровка. В сотейник с толстым дном положить масло, разогреть, всыпать муку и спассеровать ее на слабом огне при непрерывном помешивании до появления кремоватого оттенка. Пассерованную муку развести в несколько приемов горячим крепким рыбным бульоном, добавить пассерованный лук, мелко нарезанные коренья петрушки или сельдерея, перец и все это варить 30–40 минут при медленном кипении, постоянно снимая пену. Перед тем как снять с огня, в соус добавить лавровый лист, соль и сок лимона.

Готовый соус процедить, разваренные коренья протереть и вернуть в соус. Заправить маслом.

Основной белый соус используется для приготовления производных соусов. Он хорошо сочетается с овощами, грибами (особенно с шампиньонами), рублеными яйцами, яичными желтками, мускатным орехом, солеными очищенными и мелко нарубленными огурцами.

Белый соус с яйцом

400 г основного белого соуса, 4 варенных вкрутую яйца, зелень петрушки, лимонная кислота (или сок лимона) по вкусу.

В основной белый соус добавить рубленые яйца, сок лимона, мелко нарезанную зелень петрушки. Все тщательно перемешать. Соус подать к горячей отварной рыбе.

Соус белый с рассолом

400 г основного белого соуса, 50 мл огуречного рассола, 50 г сливочного масла, лимонная кислота по вкусу, соль.

Приготовить основной белый соус. Добавить процеженный огуречный рассол и варить 5–10 минут. В готовый соус положить соль, лимонную кислоту, заправить сливочным маслом.

Соус белый для запекания

25 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 450 мл бульона, соль

Муку слегка спассеровать на сливочном масле, развести бульоном, проварить при слабом кипении 15–20 минут, посолить, процедить.

Соус грибной со сметаной

25 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 20 г сушеных грибов, 1 луковица, 400 мл грибного бульона, 100 г сметаны, соль.

Грибы промыть, отварить, вынуть из бульона, нарезать и обжарить с мелко нарезанным луком. Муку спассеровать на сливочном масле, развести горячим грибным бульоном, кипятить в течение 10–15 минут. Соединить с обжаренными грибами, посолить, заправить сметаной. Все прокипятить.

Соус томатный

25 г пшеничной муки, 25 г сливочного масла, 200 г томата-пюре, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 10 г сахара, соль, лавровый лист, перец

Для приготовления белого соуса спассеровать пшеничную муку на сливочном масле до появления светло-кремового цвета, соединить с бульоном и вымешивать до образования однородной массы. Затем в соус добавить пассерованный лук, морковь, коренья петрушки, томат-пюре, а также соль, сахар, перец и лавровый лист. Соус варить при слабом кипении 15–20 минут, затем процедить.

Разваренные коренья протереть. Соус соединить с протертыми кореньями, довести до кипения, заправить сливочным маслом.

Соус русский

350 г томатного соуса, 35 г сливочного масла, 1 морковь, 30 г кореньев петрушки, 50 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 2 соленых огурца, 10 г каперсов, 15 г оливок.

Приготовить томатный соус. Морковь и коренья петрушки нарезать брусочками, припустить. Грибы отварить, нарезать ломтиками. Соленые огурцы очистить от кожицы, удалить семена, нарезать ломтиками и припустить. Лук нарезать полукольцами, сбланшировать. Каперсы отжать от рассола, у оливок удалить косточки. Подготовленные продукты смешать, положить в томатный соус, прокипятить.

Соус томатный с вином

350 г томатного соуса, 2 луковицы, 1 морковь, 30 г кореньев петрушки, 25 г сливочного маргарина (для пассерования овощей), 50 мл белого сухого вина, 20 г сливочного масла (для заправки), перец, лавровый лист, соль.

Морковь, корень петрушки и репчатый лук нарезать мелкими кубиками, спассеровать. Соединить с томатным соусом, добавить перец, соль, лавровый лист, варить 10–15 минут. Влить прокипяченное сухое вино, довести до кипения, заправить сливочным маслом.

Соус по-матроссски

400 г томатного соуса, 2 луковицы, 60 г шампиньонов, 50 мл красного сухого вина, 35 г анчоусов (или сельди, или кильки), 20 г сливочного маргарина, 20 г сливочного масла, красный перец.

Шампиньоны или другие грибы отварить, нарезать ломтиками. Очищенные мелкие луковицы обжарить, соединить с процеженным томатным соусом, варить 10–15 минут. В конце варки положить грибы, влить прокипяченное красное сухое вино. Соус заправить сливочным маслом, смешанным с протертыми анчоусами (или сельдью, или кильками) и красным перцем.

Соус сметанный

400 г сметаны, 50 г сливочного масла, 50 г муки, соль, перец.

Муку слегка спассеровать без масла, охладить, смешать с маслом, положить в сметану, доведенную до кипения, размешать, заправить солью и перцем, варить 3–5 минут, процедить.

Соус можно приготовить на основе белого соуса с добавлением сметаны.

Луковый соус с грибами

800 г томатного соуса, 200 г грибов, 45 г сливочного маргарина, 30 г сливочного масла, 300 г репчатого лука, 15 г сахара, 75 мл 9%-ного уксуса, ½ г перца горошком, 2–3 лавровых листа, соль.

В мелко нарубленный пассерованный репчатый лук добавить вареные рубленые белые грибы или шампиньоны, перец горошком, лавровый лист и все вместе пассеровать 5–6 минут. Затем влить белое вино и уварить его на треть, после чего

соединить с красным основным соусом, посолить и варить 10–15 минут при слабом кипении. Заправить соус сливочным маслом.

Соус «Хрен с уксусом»

300 г кореньев хрена, 250 мл 9%-ного уксуса, 450 мл воды, 20 г сахара, молотый перец, соль.

Очищенный, промытый хрен потереть на мелкой терке, залить кипятком, закрыть посуду крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, перец, сахар и размешать.

Соус «Белое вино»

900 г основного белого соуса, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 30 г кореньев петрушки, 4 яйца (желтки), 100 мл белого виноградного вина, 1 г лимонной кислоты, молотый перец, соль.

Корень петрушки и репчатый лук мелко нарезать, спассеровать, положить в белый рыбный соус и варить при слабом кипении 30–35 минут.

Перед окончанием варки в соус добавить вскипяченное белое виноградное вино (лучше рислинг); затем охладить соус до 70 °С, добавить сырые яичные желтки, предварительно протертые с кусочками сливочного масла; при этом соус надо непрерывно помешивать, чтобы желтки не свернулись. Одновременно в соус положить соль, молотый перец, влить лимонный сок или лимонную кислоту. Соус процедить.

Из старинных рецептов

Белый соус к вареной рыбе

Испечь 2–3 луковицы, очистить их, нарезать мелко, поджарить слегка в 2 ст. ложках подсолнечного масла, всыпать полстакана муки, поджарить, размешать, развести 2,5 стакана рыбного бульона, влить уксус, или лимонный сок, или сок из крыжовника, или яблочный сок; положить 2–4 куска сахара для придания кисло-сладкого вкуса, прокипятить, процедить, облить соусом рыбу, а остальной подать в соуснике к столу.

Соус из красной смородины к жареной рыбе

1,5 стакана очищенной красной смородины протереть, влить ¼–½ стакана вина, стакан соуса из-под крупной печеной рыбы,

немного корицы, ½ стакана сахара, всыпать чайную ложку крахмала, размешанную с ложкой холодной воды, размешать, прокипятить, процедить, облить печеную рыбу.

Красный соус к рыбе

Полную ложку поджаренной муки смешать с 2 ст. ложками подсолнечного масла, развести рыбным бульоном (до 1,5 стакана), прокипятить, положить жженый сахар, вскипятить, процедить, добавить лимонный сок, полную ложку каперсов или вдоль разрезанных корнишонов, или полную ложку маринованных грибов, пол-лимона, нарезанного ломтиками, куска 2–4 сахара, прокипятить и горячим облить жареные рыбные котлеты или жареную или вареную рыбу. Можно добавить 50–100 мл вина, в таком случае взять меньше рыбного бульона.

Кисло-сладкий соус

2 ложки прожаренной муки прожарить в 2–3 ст. ложках подсолнечного масла, развести рыбным бульоном или водой, кипяченной с луком, кореньями и специями, положить жженого сахара, прокипятить несколько раз, процедить и влить рюмку вина, положить 3–4 куска сахара, ½ стакана обваренного кишмиша и ¼ стакана сладкого очищенного миндаля и прокипятить. Подавать к рыбе, картофельным и рисовым котлетам.

Кисло-сладкий соус из лука

1 ст. ложку поджаренной муки прожарить с 2–3 ст. ложками подсолнечного масла, развести 2 стаканами воды, в которой сварить сперва 3 большие, мелко нарезанные луковицы, прибавить уксус, соль, жженый сахар, вскипятить, протереть сквозь сито, всыпать зелень; соус этот должен быть кисло-сладкий, подавать его с разваренным картофелем, рыбными котлетами.

Соус горчичный к рыбе

1 ст. ложку горчицы, ¼ ст. ложки муки, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла заварить с 2 стаканами воды, кипяченной с луком, кореньями и специями, размешать до однородности, прокипятить, процедить, влить ½ стакана столового вина,

положить ломтики лимона, 2–3 куска сахара, можно прибавить 2 ст. ложки каперсов, вскипятить, облить судака и проч.

Соус из селедки

1 селедку вымочить, вынуть из нее кости, мелко изрубить с 1 луковицей; 2–3 ст. ложки подсолнечного масла смешать с 1 ст. ложкой поджаренной муки и селедкой с луком, поджарить, влить 2,5 стакана рыбного бульона, немного лимонного сока, прокипятить, процедить, облить разваренный картофель, картофельные котлеты и т. д.

Соус из грецких орехов к рыбе

Взять полную ложку горчицы, положить в нее 20 свежих очищенных и мелко истолченных грецких орехов, соль, ложку масла, ложку сухой истолченной просяной булки, полстакана уксуса, смешать, развести чистой кипяченой водой или кипяченной с луком, кореньями и специями, размешать, облить вареную или печеную рыбу. Соус готовить непосредственно перед подачей на стол.

Блюда из мяса

По составу питательных веществ и своим вкусовым качествам мясо является ценным продовольственным продуктом. В нем содержится много белков и жиров. Большинство белков, содержащихся в мясе, сходно с белками, входящими в состав человеческого организма, и поэтому они хорошо усваиваются. Количество жиров в мясе весьма непостоянно: оно зависит от вида животного и его упитанности. Имеющиеся в мясе экстрактивные вещества придают ему приятный вкус и способствуют выделению пищеварительных соков. При варке мяса эти вещества легко переходят в бульон. Кроме того, в мясе содержится калий, натрий, железо, фосфор, кальций и другие минеральные вещества. Витаминов и углеводов в мясе очень мало. Чтобы организм не испытывал в них недостатка, к мясным блюдам подают различные овощные и мучные гарниры.

Свежее мясо здорового животного эластично, при нажиме пальцем на мышцы ямочка быстро выравнивается. Хорошее мясо имеет красноватый цвет, приятный запах и хороший вкус. Старое мясо бывает более темного цвета с подсохшей поверхностью. В мясе могут быть трихины и другие паразиты; поэтому при покупке мяса нужно удостовериться, что оно проверено санитарной инспекцией и на нем имеется клеймо.

Мясо должно быть достаточно жирным. Мясо тощих животных содержит больше соединительной ткани, и приготовленные из него блюда бывают менее сочными. Мышцы старых животных более твердые, в них больше пленок и сухожилий. Такое мясо пригодно для супов, так как в нем много экстрактивных и минеральных веществ.

Различные части туши животного неодинакового качества. Самое лучшее мясо находится в задней и верхней частях туши, дальше по направлению к передней части и вниз качество мяса хуже. В передней части животного больше сухожилий. В задней части больше мышц, меньше костей. Туша животного, в соответствии с качеством мяса, разделяется при рубке на лопатку, шею, толстый край, покромку, грудинку, тонкий край и вырезку, пашину, заднюю ногу.

Туша более мелких животных – свиней, овец, телят – подразделяется на меньшее количество частей. Мясо толстого края и вырезки самое лучшее, в нем нежные, сочные мышечные ткани и мало пленок; при жаренье оно быстро становится мягким. Мясо покромки, лопатки и других частей туши считается худшим; оно более твердое, в нем более крупные мышечные волокна,

больше соединительной ткани и пленок. Оно становится мягким только при продолжительном тушении или варке.

Перед приготовлением пищи мясо необходимо соответствующим способом подготовить: соленое – вымочить, мороженому – дать оттаять, зачистить мясо от пленок, отбить и т. д.

Вымачивание. Соленое или копченое мясо следует вымачивать в холодной воде 12–14 часов. Если оно очень соленое, то при вымачивании воду надо несколько раз сменить.

Оттаивание. Чтобы из мороженого мяса выделилось меньше соков, ему надо дать оттаивать очень медленно при 6–8 ˚С в течение 1–2 суток.

Обмывание. При хранении, перевозке и рубке мясо часто засоряется, на него попадают бактерии. Поэтому перед приготовлением его надо тщательно очистить, вырезать клейма и обмыть мясо холодной водой.

Осушение. Мясо, предназначенное для жаркого, следует обсушить чистой салфеткой, чтобы поверхность быстрее поджарилась.

Удаление пленок и сухожилий. Пленки и сухожилия ухудшают качество пищи, и поэтому их нужно удалить. При приготовлении супов и студня пленки и сухожилия не удаляют.

Разрезание. Для небольших кусков жаркого мясо следует разрезать поперек волокон, так как такие куски выглядят красивее и более вкусны.

Отбивание. Для некоторых блюд (отбивных котлет, шницелей) нарезанные куски мяса нужно отбить деревянным или металлическим молотком. При отбивке разрушается соединительная ткань, мясо делается более мягким и ему придается соответствующая форма.

Шпигование. Чтобы мясо приобрело лучший вкус, большие куски мяса можно шпиговать кореньями – морковью, петрушкой, сельдереем, чесноком, а чтобы тощее мясо сделать более жирным, его шпигуют шпиком. Для шпигования овощи и шпик надо нарезать продолговатыми кусочками длиной 4–6 см. Затем острым деревянным колышком или длинным ножиком в мясе вдоль мышечных волокон делают косые глубокие проколы и втыкают в них кусочки нарезанных овощей и шпика.

Маринование. Для смягчения баранины, дичи, мяса старых животных и уменьшения специфического запаха применяется маринование.

Мясо следует положить в глиняную или эмалированную миску, залить остуженным маринадом, сваренным с пряностями и кореньями, накрыть посуду и оставить на несколько часов.

Кроме того, мясо можно размягчить путем натирания его сахаром, растительным маслом, поливания лимонным соком, лимонной кислотой или уксусом и посыпания перцем, мелко нарезанным луком.

Говядина

Для русской кухни характерны блюда из отварного мяса и фарша, жареная говядина и телятина. Готовились также блюда типа рагу с морковью, репой, луком и мучной подливкой, когда мясо обжаривают, овощи нарезают и пассеруют, затем все заливают соусом и тушат. Для жаренья употребляется вырезка, толстый и тонкий край, верхняя и внутренняя части задней ноги. Для тушения и варки употребляются покромка и наружная часть задней ноги, лопатка и грудинка. Разнообразны и популярны в русской кухне блюда из фарша. Для блюд из фарша употребляются шея, лопатка, пашина.

Говядина отварная с соусом из хрена

1 кг говядины (грудинка, покромка, лопатка), 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 300 г соуса из хрена, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, соль.

Обмытую говядину (из лопатки можно вынуть кость, мясо свернуть и перевязать крепкой ниткой) положить в кипящую воду, чтобы мясо было покрыто водой, добавить крупно нарезанные очищенные коренья и варить 2–3 часа. К концу варки положить соль, лавровый лист и душистый перец горошком. Если вилка свободно входит в мясо и появляется светлый сок, то мясо готово. Если вилка входит с трудом и появляется красноватый сок, то варку надо продолжать.

Готовую говядину вынуть из бульона, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1 см, аккуратно уложить с одной стороны блюда и залить горячим соусом из хрена. Вместо соуса из хрена можно взять томатный, луковый или какой-нибудь другой острый соус.

Отварную говядину можно подавать с гарниром из различных вареных овощей: картофелем, морковью, фасолью, зеленым горошком, свежей капустой и др. В этом случае овощи каждого вида нужно положить горкой возле говядины и полить их сливочным маслом.

Вместо овощных гарниров можно подать кашу из крупы или отваренную, крупно нарезанную домашнюю лапшу.

Таким же образом варят свинину и баранину.

Говядина отварная поджаренная

600 г отварной говядины, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка топленого сала или топленого масла, 30 мл молока, соль. Для соуса: ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки сливочного масла, 1 стакан бульона, ½ ч. ложки горчицы, уксус, сахар, соль.

Отварное мясо нарезать ломтиками поперек волокон, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, обвалять в сухарях и с обеих сторон поджарить на сале.

Предназначенную для соуса муку поджарить на сливочном масле, разбавить бульоном; помешивая, немного поварить, процедить, добавить соль, горчицу, уксус, сахар, соль и подогреть до кипения.

На блюдо положить рядками ломтики мяса. Рядом положить вареную фасоль, заправленную соусом. Вокруг мяса налить остальной соус. Вместо фасоли можно подать поджаренный на жире вареный картофель.

Говядина тушеная, нашпигованная овощами и шпиком

1 кг говядины (лопатка, грудинка), 1 ст. ложка топленого сала, 100 г шпика, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 10 горошин перца, соль, лавровый лист. Для соуса: 2 ст. ложки томата-пюре, ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки сливочного масла.

Мясо обмыть, обсушить чистой салфеткой и удалить верхние пленки. Морковь, петрушку, сельдерей очистить, помыть и нарезать продолговатыми кусочками. Наколоть мясо вдоль волокон и нашпиговать нарезанными овощами и шпиком. Если мясо жирное, то его следует шпиговать только овощами, а если тощее – шпиком. Затем весь кусок мяса поджарить на сковороде со всех сторон на небольшом количестве жира, потом положить в посуду для тушения или в любую низкую кастрюлю с толстыми стенками. Мясо залить водой до половины, положить остальные овощи, лук, лавровый лист, перец, соль и, закрыв кастрюлю, тушить на умеренном огне 2–2,5 часа (пока мясо не станет мягким).

Тушеное мясо слегка охладить, нарезать нетонкими ломтиками поперек волокон и аккуратно уложить на подогретое блюдо. Грудинку (говяжью) нужно разрезать на куски, кости удалить. Оставшийся от тушения сок, предназначенный для соуса, следует подогреть, чтобы он стал более густым, добавить муку, поджаренную на сливочном масле до слегка желтоватого цвета, томат-пюре, все проварить, процедить, овощи протереть,

подогреть до кипения и залить мясо.

В качестве горячего гарнира подать вареный картофель или отварные макароны. Положить их с одной стороны блюда рядом с мясом. Отдельно можно подать зеленый салат и хрен с уксусом.

Говядина тушеная с грибным соусом

1 кг говядины, 50 г шпика, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 стакан маринада из пряностей, ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны, 2–3 сушеных или свежих боровика, перец, соль.

С куска задней ноги говядины удалить верхние пленки, завернуть его в салфетку, отбить молотком, положить в небольшую узкую глиняную миску или эмалированную кастрюлю, посыпать очищенными и нарезанными морковью, корнем петрушки, луком, залить охлажденным маринадом и в закрытой кастрюле мариновать в течение суток. В это время изредка поворачивать мясо.

Затем вынуть мясо из маринада, натереть солью, обложить его тонкими ломтиками шпика или нашпиговать, положить в кастрюлю, посыпать овощами из маринада, залить до половины горячей водой, закрыть кастрюлю и тушить.

Перед подачей на стол тушеное мясо нарезать тонкими ломтиками и красиво уложить на подогретое блюдо. В оставшийся от тушения мяса сок положить поджаренную на масле муку и, помешивая, немного поварить ее, процедить через сито (овощи можно протереть), добавить соль, сметану, мелко нарезанные поджаренные (предварительно отварить) свежие или сушеные грибы, еще раз дать вскипеть и залить мясо. Грибы можно также тушить вместе с мясом.

К мясу подать вареные или тушеные овощи: морковь, картофель, зеленый горошек. Отдельно подать зеленый салат и приготовленную горчицу и хрен.

Русское жаркое

600 г мяса, 10 клубней картофеля, 2 луковицы, 3 ст. ложки топленого масла, 2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 стакана бульона, 3 ст. ложки сметаны, 4 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 3 лавровых листа, соль, перец.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле. Нарезать кольцами лук, обжарить в топленом масле до золотистого цвета.

Мясо нарезать кусочками, обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

В глиняный горшок положить мясо, картофель, лук, шинкованную морковь, коренья петрушки и сельдерея, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить бульон. Тушить в духовке 30 минут. Минут за 10 до окончания приготовления залить жаркое сметаной, посыпать мелко нарубленным чесноком, зеленью укропа и петрушки.

♥ Перед обжариванием крупных кусков мяса их обмывают, а затем обсушивают чистым полотенцем.

Влажное мясо при обжаривании выделяет много сока, отчего ухудшается вкус готового блюда.

♥ Мясо нужно солить непосредственно перед обжариванием.

♥ Если мясо немного пахнет, необходимо хорошо обмыть его, натереть солью и перцем и опустить на полчаса в холодную воду с уксусом.

Подавать жаркое с салатом из свежих овощей, солеными огурцами, квашеной капустой, зеленью.

Говядина по-русски

800–900 г говядины, 2 ст. ложки жира, 30 г шпика, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 100 г молотых сухарей, 300 мл бульона, 20 некрупных клубней картофеля, 1 стакан сметаны, соль, перец.

Тонкий или толстый край говядины зачистить, нарезать на порционные куски поперек волокон по два на порцию и слегка отбить. Мясо обжарить на сильном огне и уложить в порционный горшок, дно которого покрыто ломтиками шпика. Сверху уложить коренья – морковь, сельдерей, лук, добавить молотые сухари из бородинского хлеба, соль и перец, залить коричневым бульоном (см. «Соусы для блюд из мяса») и потушить. Затем добавить некрупный картофель целыми клубнями, а за 20–25 минут до конца тушения – сметану. Подать в горшочке, посыпав зеленью петрушки и укропа.

Говядина с хреном

800 г говядины, 250 г тертого хрена, 50 мл растительного масла, 200 г маринованных грибов, 1 морковь, 1 луковица, соль, перец.

Мясо потушить крупным куском с солью и перцем. Тертый хрен поджарить на масле, добавить в него сок от тушения мяса, шинкованные маринованные грибы, морковь, лук и довести до кипения.

Говядину нарезать на ломтики (по 2–3 на порцию), переложить хреном с грибами и выдерживать под крышкой в духовке или на борту плиты 5–10 минут. Подать, полив соком, в котором тушилась говядина. На гарнир подать картофель отварной или пюре.

Говядина, тушенная с ржаным хлебом

800 г говядины, 30 г муки, 4 луковицы, 1 морковь, 60 г корня сельдерея, 60 г бородинского хлеба, 80 г шпика, 60 г топленого свиного сала, 600 мл бульона, 80 г сметаны, 30 г зелени, перец горошком, лавровый лист, соль.

Нарезать говядину на широкие ломти толщиной 1 см. Запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. На дно глубокого сотейника положить тонкие ломтики шпика, на него обжаренное мясо. Засыпать репчатым луком, морковью и корнем сельдерея, нашинкованными соломкой, посолить, добавить бородинский хлеб, нарезанный мелкими кубиками, лавровый лист и крупнодробленый черный перец. Вновь уложить слой обжаренного мяса, овощи, ржаной хлеб и специи. Все залить коричневым бульоном (см. «Соусы для блюд из мяса»), чтобы он только покрыл верхний слой мяса. Сотейник с мясом поставить на огонь, а после того, как бульон закипит, поместить на 2–2,5 часа в духовку. За 25–30 минут до конца тушения добавить сметану.

Готовое мясо подать вместе с овощами, шпиком и образовавшимся во время тушения соусом, посыпать зеленью. На гарнир подать отварной картофель.

Мясо посадское

800 г мяса, 3 луковицы, 6 яиц, 300 мл вина, 150 г сливочного масла, 300 г сметаны, 150 г сыра, соль, перец.

Мясо нарезать поперек волокон кусочками весом 20–25 г, посолить, поперчить, залить вином и поставить на 2 часа в холод для маринования. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить. Лук

мелко нарезать и спассеровать. В глиняный горшок положить сливочное масло, половину мяса, лук, яйца, затем оставшуюся часть мяса. Блюдо поставить на 5–7 минут в духовку, чтобы мясо зарумянилось, затем залить сметаной, посыпать тертым сыром и вторично поставить в духовку на 15–20 минут. Блюдо подать в той же посуде, в которой и запекалось.

Говядина тушеная с томатным соусом

800 г говядины, 60 г топленого свиного сала, 1 морковь, 1 луковица, по 40 г корней сельдерея и петрушки, 120 г томата-пюре, 30 г муки, 30 г зелени, перец, лавровый лист, соль.

Крупные куски говядины обжарить вместе с морковью, луком, сельдереем и петрушкой и тушить в закрытой посуде при температуре 50–60 °С.

На бульоне, оставшемся после тушения мяса, приготовить соус с пассерованной мукой и томатом-пюре.

При подаче нарезать мясо по 1–2 куска на порцию, полить его соусом, посыпать зеленью. На гарнир подать картофель, овощи, макаронные изделия и др.

Говядина тушеная

500 г говядины, 2 ст. ложки муки, по 30 г корня петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 стакан мясного бульона или кипятка, 2 лавровых листа, 5 горошин перца, 1 л воды, зелень, соль.

Ломтики филе говядины или другой части отбить, посолить, обвалять в муке и уложить слоями в кастрюлю, переложить нарезанными кореньями, нарезанным луком, специями, влить бульон или кипяток и тушить в течение 2,5–3 часов. Подавать вместе с соусом, гарнируя картофелем и зеленью.

Говядина, тушенная с черносливом

800 г говядины, 100 г кулинарного жира, 2 луковицы, 1 морковь, 40 г корней петрушки, 80 г томата-пюре, 200 г чернослива, 30 г зелени петрушки, специи, соль.

Говядину нарезать на куски и обжарить, Репчатый лук, морковь, корень петрушки нарезать дольками и спассеровать, добавив томат-пюре. Положить вместе с мясом в посуду, залить небольшим количеством воды или бульона, посолить и тушить около часа. Затем положить промытый чернослив и продолжить тушение до готовности мяса.

При подаче кусок мяса положить на тарелку, на мясо уложить овощи, чернослив и полить бульоном (соком), в котором тушилось мясо, посыпать зеленью петрушки. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Луковый клопс

500 г мякоти говядины, 50–60 г сливочного масла, 200 г репчатого лука, 8–10 г пшеничной муки, 300 мл сливок, 40–50 мл бульона, соль, специи.

Нарезать на куски мякоть говядины и отбить ее молоточком. Обвалять куски в муке и обжарить в кипящем масле. Готовое мясо положить в кастрюлю. Лук нарезать кольцами и обжарить в кипящем масле до золотистого цвета. Муку обжарить на сливочном масле и развести бульоном, добавить сливки. Положить обжаренный лук в кастрюлю с мясом и залить приготовленным соусом. К луковому клопсу подать гарнир: помидоры, огурцы, жареный или вареный картофель.

Говядина, жаренная крупным куском

700 г говядины (вырезка, тонкий или толстый край), 1 ст. ложка жира, 40 г сливочного масла, 80 г корня хрена, 300 мл мясного бульона, перец, соль.

Крупный кусок говядины зачистить от пленок. Положить на сковороду, обжарить со всех сторон на жиру. Поставить в духовку и довести до готовности, периодически переворачивая и поливая мясным соком. Если мясного сока на сковороде будет недостаточно, надо растопить масло, соединить с бульоном и поливать мясо. Солить следует не ранее чем через полчаса после начала жаренья. Готовность определить, проколов мясо вилкой или острым ножом. Появление прозрачного сока свидетельствует, что мясо готово.

Чтобы мясо было более сочным, перед жареньем завернуть его в тонкие слои шпика, посолить, завязать и обжарить, как указано выше.

Готовое горячее мясо нарезать поперек волокон, придать форму целого куска, сбоку уложить строганый хрен, картофель (отварной или жареный) или сложный овощной гарнир, состоящий из 2–3 видов овощей и картофеля. Полить мясным бульоном и растопленным сливочным маслом.

Бифштекс натуральный из говядины

300 г говядины (вырезка), 40 г топленого сала, 20 г сливочного масла, 300 мл мясного бульона, 80 г корня хрена, перец, соль.

Из мяса первого сорта нарезать куски толщиной 2–3 см, сделать надсечку ножом до толщины 1,5–2 см, придавая им овальную или округлую форму. Перед жареньем мясо посыпать солью и перцем. Жарить бифштекс в небольшом сотейнике или на сковородке в течение 7–15 минут. При подаче бифштекс положить на блюдо или тарелку, полить мясным бульоном и растопленным сливочным маслом, посыпать тертым хреном. Подать к столу с жареным картофелем.

Так же можно приготовить бифштекс с яйцом (на жареный бифштекс положить яичницу-глазунью из одного яйца).

Бифштекс из говядины с луком

1 кг говядины (вырезка, толстый край), 2 ст. ложки сливочного масла или топленого свиного сала, 6 луковиц, ½ ст. ложки муки, соль, молотый перец.

Для приготовления хорошего бифштекса следует взять говяжью вырезку. Мясо обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см (из расчета по 1 куску на человека). Затем каждый кусок мяса слегка отбить молотком, положить на сковороду с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем с солью и жарить на сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс надо перевернуть. Жарить 5–15 минут, в зависимости от того, какой бифштекс желательно приготовить: с кровью или хорошо прожаренный.

Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем посолить по вкусу.

Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на стол на подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука, а рядом жареный картофель.

Отдельно подать зеленый салат и соленые овощи.

Бифштекс можно оформить и несколько иначе. Вместо лука на каждый кусок положить зажаренную на масле яичницу из одного яйца или подать только с жареным картофелем.

Вместо вырезки для бифштекса можно взять толстый край. Мясо надо отделить от костей, хорошо очистить от пленок и жира.

Бифштекс рубленый

700 г говядины, 120 г нутряного сала, 1 яйцо, 50 мл молока, 50 г жира, 30 г сливочного масла, соль, перец.

Зачищенное от сухожилий мясо (мякоть) и нутряное сало пропустить через мясорубку, добавить соль, молотый перец, молоко, сырое яйцо и все хорошо перемешать. Разделать в виде битков и поджарить на сковороде с двух сторон до готовности.

При подаче полить растопленным сливочным маслом и мясным бульоном, на гарнир подать жареный или отварной картофель, припущенный рис или овощной салат.

Бифштекс говяжий из рубленого мяса

1 кг говядины (задняя нога, лопатка), 100 г говяжьего или свиного нутряного сала или шпика, ½ ст. ложки топленого свиного сала, ½ ст. ложки сливочного масла (для заливки), молотый перец, соль.

Мясо обмыть, обсушить, удалить пленки, разрезать поперек волокон на тонкие куски и порубить сечкой или хорошо отбить металлическим молотком, удаляя пленки. Говяжье или свиное нутряное сало настрогать, а шпик порубить. Затем брать по 80 г рубленого мяса, добавлять немного сала и формовать круглые бифштексы толщиной 1,5 см. Посыпать их солью, перцем и жарить, как в предыдущем рецепте. На каждый из них можно положить поджаренный лук или яичницу из одного яйца. В качестве гарнира подать жареный картофель.

Бифштексы можно приготовить и из мясного фарша. В этом случае мясо следует хорошо очистить от пленок, пропустить вместе с говяжьим жиром или шпиком через мясорубку, добавить соль, перец, ¼ стакана воды, хорошо перемешать и ножом разделать бифштексы. К ним можно подать вареный картофель, политые сливочным маслом отварные макароны или другой гарнир.

Отдельно подать салат или квашеные овощи.

Лангет из говядины

1 кг говядины (вырезка), ½ ст. ложки топленого сала, ½ ст. ложки сливочного масла, соль, молотый перец.

Обмытую и обсушенную тонкую часть вырезки, удалив пленки, разрезать поперек волокон на куски толщиной 1–1,5 см (по 2 куска на человека), отбить деревянным молотком и ножом

разделать на круглые или несколько заостренные с одного конца лангеты. Посыпать их солью, перцем и с обеих сторон поджарить на сковороде с хорошо разогретым топленым салом.

Поджаренные лангеты сразу подать на стол. Аккуратно уложить их на подогретое блюдо, сверху полить растопленным сливочным маслом, а вокруг положить горками жареный картофель, тушеную морковь, политый сливочным маслом отварной зеленый горошек и цветную капусту. На гарнир также можно подать картофельные котлеты.

♥ Чтобы мясо получилось нежным и мягким, рекомендуется примерно за час до жаренья смазать его горчицей.

♥ Чтобы мясо было ароматным и нежным на вкус, нужно варить и тушить его в закрытой посуде, а вот жарить – в открытой, тогда образуется румяная поджаристая корочка, а при жаренье под крышкой цвет мяса будет сероватым, неаппетитным.

♥ Существует такое золотое правило: всякая еда, а особенно мясо, вкусна лишь свежей, только что приготовленной. У заранее приготовленного, разогретого мяса ухудшается вкус.

Вместо вырезки можно взять заднюю ногу. Мясо порубить сечкой или отбить молотком, затем разделать на лангеты и жарить так же, как указано выше.

Ромштекс из говядины

1 кг говядины, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 стакан белых сухарей, 1 ст. ложка топленого сала, ½ ст. ложки масла, соль, молотый перец.

Кусок говяжьего толстого края, вырезки или задней ноги разрезать поперек волокон на куски толщиной 1,5–2 см, отбить деревянным молотком, разделать на овальные ромштексы, посыпать солью, перцем, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока, обвалять в сухарях и жарить на сковороде с небольшим количеством хорошо разогретого топленого сала. Затем ромштексы можно поставить еще на 10 минут в духовку для дожаривания.

При подаче на стол полить растопленным сливочным

маслом. К ромштексу в качестве гарнира можно подать вареный или тушеный картофель, морковь, фасоль.

Отдельно подать зеленый салат.

Ромштексы из говядины можно приготовить и из рубленого мяса. Их приготовляют так же, как бифштексы из говядины, но перед жареньем их надо смочить яйцом и обвалять в сухарях.

Говядина по-строгановски

500 г говядины (мякоть), 1 ст. ложка муки, 1 стакан мясного бульона, 1 ч. ложка горчицы, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки масла, перец, соль.

Ломтики мяса слегка отбить, нарезать крупной соломкой, посолить, поперчить, выдерживать в холодильнике 2 часа. Муку слегка поджарить в масле, развести бульоном, вмешать горчицу, перец, соль, варить 10–15 минут. Кусочки мяса жарить в масле 15–20 минут, залить приготовленным соусом, сметаной и прогреть. На гарнир подать картофель с овощами.

Бефстроганов из говядины

1 кг говядины (вырезка, толстый край, задняя нога), 3 луковицы, 1,5 ст. ложки топленого масла или топленого сала, 1 стакан сметаны, 1,5 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томатного пюре, молотый перец, зелень петрушки, соль.

Обмытую обсушенную говядину, удалив пленки, разрезать поперек волокон на куски толщиной 2 см и отбить молотком. Затем эти куски нарезать продолговатыми кусочками длиной 3–4 см, посыпать их солью, перцем и поджарить на хорошо разогретом жире, пока кусочки не подрумянятся со всех сторон. Добавить мелко нарезанный лук, посыпать мукой, еще пару минут поджарить, залить сметаной, томатом-пюре (по желанию) и прокипятить. Приготовленный бефстроганов сразу подать на стол вместе с гарниром – вареным или жареным картофелем.

Говядина по-славянски

0,8–1,0 кг говядины, 2–3 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, ¾ стакана сметаны, 30 г сыра, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, молотый перец, соль, зелень.

В кастрюлю с кипящей подсоленной водой положить 1 головку лука, морковь и корень петрушки, мясо целым куском и

слегка отварить (10–15 минут). Мясо положить на сковороду, облить растопленным сливочным маслом, влить бульон и жарить в предварительно нагретой до 200 ˚С духовке до готовности, периодически поливая образующимся соком. Мясо остудить и разрезать на порционные куски.

♥ Не следует срезать с поверхности мяса весь жир: тонкий слой жира способствует сохранению влаги, благодаря чему блюдо получается более сочным.

♥ Чтобы крупный кусок говядины был сочнее, его сначала обжаривают на сковородке в небольшом количестве жира с таким расчетом, чтобы на всей поверхности куска образовалась румяная корочка, которая препятствует выделению мясного сока, а затем уже ставят в духовой шкаф, где и доводят до готовности.

♥ Крупные куски телятины, баранины, свинины можно ставить для обжаривания в духовой шкаф, не обжаривая их предварительно на сковородке.

В кастрюле с раскаленным маслом отдельно поджарить мелко нарезанный лук, положить муку и слегка поджарить ее вместе с луком на слабом огне. Развести бульоном и, помешивая, ввести сметану. Соус слегка остудить, добавить в него взбитые желтки, соль, перец по вкусу, перемешать.

Порционные куски положить в невысокую кастрюлю, влить соус, посыпать сверху тертым сыром, запечь в нагретой духовке. Перед подачей посыпать зеленью.

Гуляш

1 кг говядины, 2 л бульона, 400 г лука, 50 г жира, 1–2 зубчика чеснока, красный перец, соль.

Мясо (лопаточная, подлопаточная часть или покромка) нарезать кубиками по 20–30 г и посолить. Мелко нарезанный лук поджарить на жире до образования золотистого цвета и, положив в него приготовленное мясо, тушить в течение 1 часа. Понемногу подливают бульон или горячую воду. Под конец тушения добавить чеснок и перец. Подавать с картофелем и свежими помидорами.

Говядина, запеченная в соусе из хрена

600 г отварной говядины, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, сухари. Для картофельного пюре: 1 кг картофеля, 1 ст. ложка растительного масла, ½ стакана молока, соль. Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, 2–3 яичных желтка, 1,5 стакана бульона, 1 стакан тертого хрена, уксус, сахар, соль.

Вареное мясо нарезать ломтиками, уложить рядами в смазанную и посыпанную сухарями неглубокую посуду для запекания. Вокруг положить приготовленное картофельное пюре, поверхность которого украсить рантиками, вдавленными ложкой. Мясо залить соусом из хрена. Картофельное пюре смазать взбитым яйцом, все полить сливочным маслом и 15 минут запекать в духовке.

Приготовить соус: муку поджарить на масле, добавить тертый хрен и, помешивая, еще немного поджарить, затем разбавить бульоном, немного поварить, добавить размешанную с яичными желтками сметану, соль, уксус, сахар и залить запекаемое мясо.

Запеканку из говядины подавать в горячем виде в той же посуде, в которой ее запекали.

Если вареное мясо нельзя нарезать красивыми ломтиками, его следует разрезать на кусочки и смешать с соусом из хрена. Вместо соуса из хрена для запекания можно употреблять грибной, сметанный или луковый соус.

Картофельное пюре можно заменить кашей из перловой крупы или крупно нарезанной отварной домашней лапшой. Перед запеканием посыпать их сверху натертым сыром и полить сливочным маслом.

Гуляш из говядины

1 кг говядины (задняя нога, грудинка), 1 ст. ложка топленого сала, 3 луковицы, 3 ст. ложки томата-пюре, ½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны (по желанию), 600 мл бульона, 12 горошин перца, соль, лавровый лист.

Промытое и обсушенное мясо, удалив крупные пленки, разрезать на квадратные куски средней величины (по 30 г), положить на сковороду и поджарить на небольшом количестве топленого сала. К концу жаренья посыпать нарезанным луком и мукой. Когда куски поджарятся, добавить томат-пюре. Затем все выложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, чтобы он покрывал почти все мясо, добавить соль, перец, лавровый лист, закрыть кастрюлю и тушить в духовке или на плите 1–1,5 часа. К концу тушения положить сметану (по желанию).

Перед подачей на стол с одной стороны блюда положить

мясо, залитое тем же соусом, в котором оно тушилось, а с другой стороны – вареный картофель или картофельное пюре.

♥ Порционные и в особенности мелкие куски мяса нельзя жарить сразу в большом количестве и укладывать на сковороду слишком тесно. В этом случае жир и посуда, в которой жарят мясо, охлаждаются, корочка на поверхности мяса образуется медленно и из него обильно вытекает сок.

♥ При обжаривании порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой, так как в этом случае пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему вкус тушеного, а не жареного.

Гарнир полить сливочным маслом. Отдельно подать соленые огурцы или помидоры. Таким же образом можно приготовить гуляш из свинины.

Гуляш с квашеной капустой

500 г говядины, 500 г квашеной капусты, 250 г репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1–2 ст. ложки муки, 250 г сметаны, соль, красный молотый перец, сахар.

Нарезанный на кубики репчатый лук потушить на сливочном масле. Говядину нарезать крупными кубиками, посыпать красным молотым перцем и обжарить в жире, который остался после тушения лука. Затем в этом же жире поджарить муку. Квашеную капусту положить в кастрюлю, смешать с луком, мясом и мукой, обдать сковородку стаканом кипятка, вылить его в капусту. Тушить на медленном огне. Когда мясо немного уварится и станет мягким, добавить соль, сахар и сметану. Подавать с картошкой, рисом, макаронами.

Бифштекс, запеченный под слойкой

800 г говядины, 60 г сливочного масла, 120 г грибов, 3 луковицы, 3 яйца, 600 г красного соуса, 600 г пресного слоеного теста.

Жареный натуральный бифштекс уложить в глубокую сковороду или глиняный горшочек, добавить пассерованный лук, вареные или поджаренные шампиньоны, кусочки 2 вареных яиц и

залить красным соусом. Сверху закрыть пресным слоеным тестом, смазать яйцом и запечь в духовке.

Филе фаршированное жареное

500 г филе говядины из средней части вырезки, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль. Для фарша: 2 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 2 сырых желтка, 1 луковица, соль, перец.

Филе куском облить растопленным сливочным маслом и жарить в духовке 40–50 минут. Нарезать кусок ломтиками толщиной в 1 см, полностью не прорезая до основания. Заложить в каждый разрез слой фарша, сложить все куски вместе, перевязать кулинарной нитью и жарить еще 20 минут. Для фарша сухари смешать с маслом, луком и желтками, посолить и поперчить.

Готовое мясо облить соком с противня и украсить зеленью.

Поджарка

960 г говядины, 120 г репчатого лука, 120 г томата-пюре, 90 г жира, соль, перец, зелень.

Из вырезки, поясничной части, спинной или верхней и внутренней частей задней ноги нарезать кусочки мяса толщиной до 2 см. Отбить их и обжарить на жире до образования румяной корочки, после чего посолить, добавить пассерованный лук, томат-пюре, немного бульона, перец и довести до готовности.

Говядина, запеченная с красным соусом и сыром

500 г отварной или тушеной говядины, 5–6 луковиц, 80 г говяжьего или свиного сала, 100 г томата-пюре, 30 г муки, 60 мл 9%-ного уксуса, 700 г вареного очищенного картофеля, 20 г сухарей, 30 г сыра, 30 г зелени, перец, соль.

На сковороду, смазанную жиром, налить немного соуса средней густоты, положить нарезанное кусочками отварное или тушеное мясо. Вокруг мяса уложить кружочки вареного картофеля или картофельное пюре. Залить красным соусом с луком (50 г томата-пюре разбавить 70 мл воды, посолить и добавить нарезанный лук), посыпать сухарями или тертым сыром, запечь в духовке.

Подать на сковороде, посыпав зеленью.

Мясо под соусом по-славянски

1 кг говядины, 100 г репчатого лука, 200 г сметаны, 200 г грибов, 20 г сыра, 50 мл растительного масла, 100 г муки, 2 яичных желтка, зелень, соль, перец.

Кусок мяса сначала слегка отварить, а потом зажарить в духовке до готовности. Остудить, разрезать на порции.

Поджарить на масле мелко нарезанный лук в большой чугунной сковороде, добавить немного муки и снова слегка поджарить на слабом огне, потом развести сметаной и бульоном, слегка остудить. Взбить желтки и ввести в соус, посолить и поперчить, добавить вареные грибы.

Положить порции мяса в жароварочную посуду, залить все соусом, посыпать тертым сыром и дать подрумяниться в духовке.

Подавать на стол в той же посуде.

Мясо под майонезом

800 г говядины, 3 луковицы, 200 г майонеза, 100 г тертого сыра, соль, перец.

Мясо очистить от сухожилий и пленок, нарезать кусочками, слегка отбить, посолить, поперчить и чуть-чуть обжарить. В кастрюлю с толстым дном положить немного жира, сверху – слой мяса, потом – слой обжаренного лука и полить майонезом. Снова положить слой мяса, лука, сверху – майонез и т. д. Самый последний слой – тертый сыр. Прикрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку.

Такое блюдо можно приготовить из свинины или телятины.

Мясо с черносливом

800 г говядины, 3 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, 300 г чернослива, мед, перец, соль.

Говядину нарезать на небольшие порции, обжарить и сложить в кастрюлю. Добавить поджаренный лук, томат-пюре, промытый и очищенный от косточек чернослив. Все потушить. Перед едой добавить немного меда.

К столу подавать с гарниром из тушеных овощей.

Такое блюдо можно приготовить из телятины или нежирной свинины.

Зразы из говяжьего фарша

800 г говядины, 2 ломтика белого хлеба, ¾ стакана молока, 2 ст. ложки муки или сухарей, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре пюре, бульон, 1 ст. ложка топленого сала, молотый перец, соль. Для начинки: 6 луковиц, 1–2 вареных яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, 1 ст. ложка сухарей, молотый перец, соль.

Из мяса приготовить молотую массу так же, как для котлет, и разделить на порции весом приблизительно по 60 г. Приготовить начинку: мелко рубленный лук поджарить на масле, добавить рубленые вареные яйца, сухари, нарезанную зелень петрушки, перец, соль, все хорошо перемешать.

♥ Мясо для приготовления рубленых изделий обмывают в холодной воде, освобождают от крупных жил и пленок и пропускают два раза через мясорубку. Первый раз пропускают только мясо, второй раз – мясо вместе с белым хлебом и другими добавлениями.

♥ Для котлетной массы используют черствый белый хлеб, так как свежий придает готовому изделию неприятную клейкость. Белый хлеб не только увеличивает объем изделий, но и, впитывая в себя выделяющийся мясной сок, придает рубленому мясу пышность, сочность, мягкость. Хлеб замачивают в холодной воде или в молоке и, не отжимая, добавляют в фарш.

Котлетную массу распластать и на каждую порцию положить по ½ ст. ложки начинки. Затем сформовать продолговатые зразы, чтобы начинка была внутри. Обвалять зразы в муке или сухарях и поджарить со всех сторон на хорошо разогретом топленом масле. Затем зразы положить в кастрюлю, влить немного бульона, добавить сметану, томат-пюре, закрыть кастрюлю и тушить. Перед подачей на стол зразы положить на разогретое блюдо и залить тем же соусом, в котором они тушились. Вокруг положить вареный картофель, картофельное пюре, тушеную морковь, гречневую или рисовую кашу.

Отдельно подать зеленый салат и приготовленную горчицу.

Тефтели из говядины

800 г говядины, 2 ломтика белого хлеба, ¾ стакана молока

или воды, 2 луковицы, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка топленого сала, 50 г зелени петрушки, 1,5 стакана бульона, молотый перец, соль.

Из мяса приготовить фарш. Сделать шарики, обвалять их в муке, со всех сторон поджарить на сковороде с небольшим количеством топленого сала, положить в кастрюлю, добавить томат-пюре и сметану, закрыть кастрюлю и тушить 15–20 минут.

Перед подачей на стол тефтели положить на блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки. К тефтелям подают в качестве гарнира рисовую или пшеничную кашу, картофельное пюре, залитую сливочным маслом вареную лапшу.

Крученики волынские

500 г говядины, 1 кг свежей капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г шпика, 1 ст. ложка муки, ½ стакана томата-пюре, 2 ч. ложки сахара, 5 горошин горького перца, соль.

Мякоть говядины нарезать тонкими широкими кусочками, посолить, посыпать перцем, положить в сотейник с разогретым сливочным маслом, накрыть крышкой и тушить до полуготовности.

Нашинкованную свежую или квашеную капусту потушить, слегка заправить обжаренным луком (к квашеной капусте можно добавить сахар), выложить ложкой на кусочки мяса, а по бокам обложить тоненькими ломтиками шпика. Кусочки обвязать ниткой (получится мясная корзиночка с капустой) и положить в сотейник так, чтобы крученики не касались один другого, подлить бульона и запекать в духовке, поливая время от времени бульоном.

Котлеты из говядины

800 г говядины (лопатка, покромка, шея, пашина), 100 г говяжьего сала или шпика, 2 ломтика белого хлеба, ¾ стакана молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сухарей или муки, 1 ст. ложка топленого сала, 2 луковицы, ¾ стакана бульона, молотый перец, соль.

Обмыть мясо, удалить пленки. Мясо нарезать кусками и пропустить через мясорубку. Добавить замоченный в молоке или воде белый хлеб, поджаренный на топленом сале лук, говяжье сало, еще раз пропустить через мясорубку, влить немного бульона, добавить яйцо, молотый перец, соль и хорошо перемешать, чтобы масса стала вязкой, мягкой и пышной. При

отсутствии говяжьего сала к концу перемешивания положить нарезанный мелкими кусками шпик. Яйцо в мясную массу можно не класть, так как хотя масса с ним становится более вязкой, но котлеты могут быть более жесткими.

Из приготовленной массы сформовать круглые котлеты. Запанировать их в муке или сухарях и поджарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире. Затем котлеты положить в миску или кастрюлю и поставить в духовку на 10 минут для дожаривания.

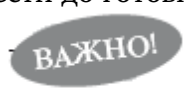
При подаче на стол положить котлеты на блюдо и залить растопленным маслом, томатным соусом. Рядом с ними в качестве горячего гарнира положить вареный картофель, картофельное пюре, тушеную свеклу, рассыпчатую кашу или макароны. Отдельно подать салат из редьки или другой зеленый салат и квашеные овощи.

Таким же образом можно приготовить котлеты из свинины, баранины или телятины.

Котлеты по-домашнему

700 г говядины, 120 г свинины, 60 г жира для жаренья, 80 мл молока, 3 вареных яйца, 60 г муки, соль, перец.

Подготовленное мясо пропустить два раза через мясорубку, добавить молоко или воду (2–3 ст. ложки), соль, перец, хорошо перемешать. Из котлетной массы сделать лепешки, на середину которых положить круто сваренные яйца, завернуть в виде пирожков, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Затем поставить в духовку и довести до готовности.



♥ Для рубленых изделий на 1 кг мяса используют 250 г белого хлеба, ¾ стакана холодной воды или молока.

♥ Если в котлетную массу кладут репчатый лук, его рекомендуется не пропускать через мясорубку, а натирать на мелкой терке. Можно пропускать через мясорубку лук, мелко нарезанный и слегка поджаренный (пассерованный).

♥ Котлеты получаются сочными, если в мясе содержится жир, но при использовании слишком жирного мяса котлеты сильно «ужариваются», т. е. уменьшаются в размере, и, кроме того, становятся рыхлыми, плохо сохраняют форму.

Подать с отварным картофелем, солеными и маринованными грибами.

Бифштекс по-домашнему

700 г говядины, 180 г шпика, 60 мл молока, 60 г сливочного масла, 4 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.

Мясо пропустить два раза через мясорубку, посолить, поперчить. В готовую массу влить воды или молока, хорошо вымесить и разделать на лепешки толщиной 1 см. Обжарить лук на растительном масле. На середину лепешки положить мелко нарезанный жареный лук и защипнуть края, придав изделию круглую форму.

Жарить на раскаленной сковороде со сливочным маслом, довести до готовности в духовке.

Зразы мясные, фаршированные хреном

500 г говядины, 100 г сливочного масла, 80 г пшеничного хлеба, 150 мл молока, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 80 г муки, 300 г тертого хрена, 300 г сметаны, соль, перец.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить пшеничный хлеб, замоченный в молоке, мелко нарезанный и пассерованный лук, соль, перец. Все хорошо перемешать и вновь пропустить через мясорубку. Затем массу хорошо взбить, сформовать лепешки, на середину которых положить фарш. Для приготовления фарша свежий хрен натереть на терке, посолить, слегка спассеровать на сливочном масле. Края лепешек соединить, придав им форму овала. Запанировать лепешки в муке и поджарить на сковороде с обеих сторон. Обжарить лук на растительном масле. Подготовленные зразы посыпать обжаренным луком, залить сметаной и тушить 8–10 минут в духовке.

Жаркое из говяжьего фарша с тушеной свеклой

700 г говядины, 200 г свинины, 100 г говяжьего жира или шпика, 2 ломтика белого хлеба, ½ стакана молока, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка сухарей, 1 стакан сметанного соуса, молотый перец, соль.

Из говядины и свинины приготовить фарш. Из массы сделать продолговатый батончик, положить на смазанный жиром противень, сверху смазать яйцом, посыпать сухарями, в нескольких местах сделать проколы, чтобы жаркое не

растрескалось, и жарить в горячей духовке около часа. Готовое жаркое должно быть серого цвета.

При подаче на стол жаркое нарезать ломтиками толщиной 1 см. В качестве горячего гарнира подать тушеную свеклу и вареный картофель. Сметанный соус подать отдельно. Таким же образом можно приготовить жаркое из одной говядины. Если нет говяжьего жира, вместо него в мясную массу в конце перемешивания можно положить шпик, нарезанный продолговатыми кусочками.

Рулет с макаронами

800 г говядины, 100 г белого хлеба, 160 мл молока, 1 ст. ложка жира, 200 г макарон, 1 яйцо, 40 г молотых сухарей, перец, соль, маргарин или масло сливочное.

Подготовленный мясной фарш разложить на влажную марлю и разровнять так, чтобы получился продолговатый ровный слой толщиной 1,5 см. На середину мясного фарша по всей длине положить сваренные, охлажденные, заправленные маслом и сырым яйцом макароны. Свернуть салфетку с фаршем и макаронами рулетом и соединить края фарша. Полученный рулет выложить из марли на смазанную маргарином сковороду швом вниз, выровнять его, смазать яйцом, сбрызнуть жиром, сделать несколько проколов вилкой, чтобы не образовалась трещина, и поставить в духовку. Запекать 30–40 минут.

Готовый рулет разрезать на порции, положить на тарелку и полить красным соусом.

Рулет можно начинить рассыпчатым рисом, гречневой кашей, заправленной поджаренным репчатым луком и рублеными яйцами.

Рулет также можно приготовить из свинины.

Телятина

Рагу из телятины с гренками

1 кг телятины, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки муки, сок ½ лимона или немного лимонной кислоты, 8 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, ½ луковицы, 2 ст. ложки крошек черствого белого хлеба, 400 мл бульона, соль, молотый перец. Для гренков: 200 г черствого белого хлеба, 1 яйцо, 3 ст. ложки тертого сыра, сухарей или муки, ½ стакана молока, 1 ст. ложка масла.

Телятину вместе с костями разрубить на куски, посыпать

солью, молотым перцем, обвалять в муке, слегка подрумянить на масле. Положить в кастрюлю, залить горячим бульоном, добавить лук, лавровый лист и тушить. Затем мясо снять с костей, разрезать на небольшие кусочки (1,5–2 см), положить в соус и перед подачей на стол выложить на блюдо. Рядом положить гренки или картофельное пюре.

Для приготовления соуса: сок, в котором тушилось мясо, процедить, всыпать поджаренные крошки белого хлеба, добавить лимонный сок или лимонную кислоту и немного поварить.

Черствый белый хлеб нарезать прямоугольными ломтиками толщиной ½ см и длиной 10 см, смочить их в молоке, смазать взбитым яйцом и обвалять в белых сухарях, тертом сыре или муке. Сухари можно смешать с сыром. Затем ломтики поджарить с обеих сторон на масле и обложить ими рагу.

Телячье рагу можно приготовить таким же образом из оставшегося жареного мяса. Жареное или тушеное мясо поджарить, залить соусом и подогревать несколько минут. Соус приготовляется так же, только бульон для него надо сварить из костей, оставшихся от жаркого. Перед варкой кости мелко разрубить. Приготовленный соус сгустить, добавив в него поджаренную на масле муку, а для улучшения вкуса ввести сметану.

Телятина тушеная

1 кг телятины, 150 г шпика, ½ ст. ложки топленого сала, ½ стакана сметаны, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, 300 мл бульона, соль, перец.

Обмытый, обсушенный, посоленный и нашпигованный шпиком кусок телячьей лопатки или грудинки обжарить со всех сторон на сковороде с хорошо разогретым топленым салом или запечь в горячей духовке, чтобы поверхность зарумянилась. Затем положить в посуду для тушения или в низкую кастрюлю, залить бульоном, добавить нарезанные коренья, соль, перец, накрыть посуду крышкой и тушить. К концу тушения добавить сметану.

Перед подачей на стол мясо нарезать ломтиками и залить соусом, в котором оно тушилось. Подать к мясу горячий вареный картофель, фасоль или рисовую кашу.

Телятину можно тушить разрезанной на куски (на каждого человека по 1–2 куска). Посыпать куски мукой, поджарить на сале, положить в кастрюлю, залить бульоном до половины, добавить нарезанные коренья, перец и тушить. Когда мясо станет мягким, добавить соль и сметану.

Рагу из телятины с яблоками

600 г жареной телятины (без костей), 2 кислых яблока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана бульона, 1 ч. ложка сахара, молотый перец, соль.

Муку поджарить на масле, разбавить бульоном, добавить соль, немного сахара и поварить. Приготовленным соусом залить нарезанную четырехугольными кусочками жареную телятину и яблоки и тушить все 10 минут на слабом огне. В качестве гарнира подать картофельное пюре.

Рагу из телятины с овощами

1 кг телятины (грудинка, лопатка), 2 ст. ложки топленого сала, 3 моркови, 1 луковица, 1 стакан фасоли или зеленого горошка, 8 клубней картофеля, 400 мл бульона, 30 г муки, 40 г корня петрушки, 30 г зелени петрушки, 12 горошин перца, соль.

Телятину разрубить на небольшие куски (на каждого человека по 2–3 куска) вместе с костями. Поджарить их на топленом сале, посыпать перцем, солью, мукой и еще поджарить. Затем положить в кастрюлю, налить бульона и тушить до полуготовности. Положить нарезанный дольками сырой или поджаренный картофель, морковь, петрушку, лук, влить сметану (по желанию) и снова тушить. Когда овощи станут мягкими, положить вареную фасоль или зеленый горошек.

Рагу из телятины и овощей подать на блюде, сверху посыпать зеленью петрушки.

Зеленый салат или повидло из брусники подать отдельно.

Зразы из телятины с рисовой начинкой

1 кг телятины (задняя нога), ½ стакана муки, 1 ст. ложка сливочного масла или топленого сала, перец, соль, 1 стакан сметаны, 400 мл бульона. Для начинки: ¼ стакана риса, 1 луковица, 1 вареное яйцо, молотый перец, ½ ст. ложки сливочного масла, соль.

Телятину разрезать на нетолстые куски, отбить, посыпать перцем и солью. На каждый кусок положить начинку из риса, завернуть, перевязать ниткой, обвалять в муке и поджарить на жире. Затем положить в кастрюлю, влить немного бульона и сметану и потушить.

Для начинки рис отварить, откинуть на сито и дать стечь воде, добавить поджаренный на масле мелко нарезанный лук,

сваренное вкрутую рубленое яйцо, молотый перец, соль и перемешать.

В качестве горячего гарнира подать поджаренные на масле, посыпанные солью и перцем половинки помидоров или тушеные свежие грибы.

♥ Порционные куски мяса и рубленые изделия во время жаренья следует переворачивать, только убедившись в том, что одна сторона хорошо прожарена.

♥ Мясо, поджаренное мелкими и порционными кусками, можно подавать на стол только горячим; мясо, поджаренное крупным куском, используют и в холодном и в горячем виде, а также в качестве второго блюда и холодной закуски.

Для зраз из телятины можно также приготовить начинку из яиц и лука, как для зраз из рубленой говядины. В этом случае в качестве гарнира подать рассыпчатую рисовую кашу, вареный картофель, картофельное пюре или тушеную морковь.

Жаркое из телятины, нашпигованной салом

1 телячья задняя нога, 100–150 г свежего или копченого сала (шпика), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, молотый перец, соль.

Телячью заднюю ногу обмыть, обсушить, натереть солью, молотым перцем и нашпиговать салом, сделав проколы в мясе наискось волокон. Сало (шпик) нарезать продолговатыми полосками длиной 4–6 см. Нашпиговать ими телятину так, чтобы они были равномерно распределены по всему куску. Подготовленное мясо положить на противень и печь в горячей духовке. Когда жаркое со всех сторон зарумянится, влить стакан горячей воды, добавить нарезанные очищенные коренья и каждые 10–15 минут поливать жаркое образовавшимся при жаренье соком.

Жарить 1–1,5 часа. Если вилка свободно входит в мясо и появляется светлый сок, то жаркое готово. Пережаривать не следует, так как жаркое в таком случае будет сухим.

Зажаренное мясо нарезать поперек волокон ломтиками средней величины толщиной 1 см и аккуратно уложить их на блюдо. В качестве горячего гарнира к жаркому подать жареный

картофель, отварной зеленый горошек, тушеную морковь.

Оставшийся от жаренья сок разбавить водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике.

Грудинка телячья фаршированная

1 кг телячьей грудинки, ½ ст. ложки сливочного масла или 50 г шпика, соль. Для начинки: 2 телячьи почки, 100 г шпика, 2 ломтика белого хлеба, ½ стакана молока, 1 луковица, 1 яйцо, 30 г зелени петрушки, 30 г сливочного масла, молотый перец, соль.

Телячью грудинку обмыть, обсушить и на одном конце сделать глубокий надрез между ребрами и мясом, чтобы образовался как бы карман. Начинить его фаршем, затем разрез зашить, грудинку посолить, смазать маслом или обложить ломтиками шпика, положить на противень и жарить в горячей духовке так же, как жаркое из телятины.

Для начинки почки сварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и поджарить на масле вместе с нарезанным луком и почечным жиром. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке белый хлеб, яйцо, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки и хорошо перемешать. Затем добавить нарезанный шпик.

Зажаренную грудинку немного охладить, удалить нитки. Разрезать жаркое на куски, чтобы в каждом из них было по ребру (или ребра удалить), и красиво уложить на блюдо. Вокруг мяса положить горячий гарнир: вареный картофель, тушеную фасоль или рассыпчатую рисовую кашу. Сок, оставшийся от жаркого, разбавить водой, 10 минут поварить, процедить и полить вокруг жаркого или подать в соуснике.

Шницель из телятины

1 кг телятины, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 лимон (по желанию), молотый перец, соль.

Телятину (вырезку или толстый край) разрезать поперек волокон на куски толщиной не более 1 см, отбить их молотком, порубить ножом или сечкой, посолить, затем разделать овальные шницели, посыпать молотым перцем, обвалять в муке, смочить яйцами, взбитыми с небольшим количеством молока и соли, обвалять сильно в сухарях и поджарить на сковороде в хорошо разогретом топленом сале.

Перед подачей на стол на подогретое блюдо сначала

положить жареный картофель, с одной стороны положить на него шницели и залить маслом, подогретым с натертой лимонной коркой. Каждый шницель украсить очищенным ломтиком лимона. Можно украсить иначе: на один конец шницеля положить яичницу, а на другой ломтик лимона и кусочек масла, окруженный свернутой килькой.

Из телячьей лопатки можно приготовить отбивные шницели. Мясо хорошо отбить молотком, удалив пленки, или порубить сечкой; если есть, добавить мелконарезанное свиное сало, соль, молотый перец, разделать на овальные шницели (на каждого человека по 1 шт.) и зажарить как указано выше.

Тефтели из телятины (в кусочках хлеба)

1 кг телятины, 150 г свежего свиного сала или сливочного масла, соль, 2 яйца, 200 г белого хлеба, 400 мл бульона, 50 г зелени петрушки, молотый перец, соль. Для начинки: 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложка масла, 200 мл молока, 200 г вареных свежих грибов, 100 г телячьего языка, 1 яичный желток, соль, сахар.

Из толстого края или задней ноги теленка удалить пленки, мясо разрезать на куски, добавить свежее сало и пропустить два раза через мясорубку. Затем добавить соль, молотый перец, яйцо, бульон и перемешать, пока масса не станет однородной. Вместо сала в мясной фарш можно положить растертое добела масло. Затем массу разделить на порции приблизительно по 50 г, каждую порцию расплющить, положить начинку и сформовать овальные тефтели. Для начинки тефтелей муку поджарить на масле, разбавить молоком. Помешивая, чтобы не образовалось комков, 20 минут варить, затем добавить поджаренные на масле вареные грибы и кусочки вареного языка, соль, перец и перемешать. В начинку можно положить яичный желток. Начинка должна быть густой.

Смочить тефтели во взбитом яйце, обвалять в кусочках не очень мелко нарезанного белого хлеба (величиной ½–1 см) и зажарить в большом количестве сала. Для этой цели 150 г сала растопить в низкой широкой кастрюле, хорошо разогреть его, положить тефтели (чтобы они плавали в жире) и жарить, пока находящиеся на них кусочки хлеба не станут золотистого цвета. Вынутые шумовкой из жира тефтели поставить на несколько минут в духовку для дожаривания.

Перед подачей на стол тефтели положить на подогретое блюдо, сверху полить растопленным маслом, обложить маленькими клубнями вареного картофеля или крокетами из картофельного пюре, жаренными в большом количестве жира.

Блюдо украсить зеленью петрушки.

Котлеты из телятины

1 кг телятины, 2 ломтика белого хлеба, ½ стакана молока, 1 стакан сухарей, 1 яйцо (по желанию), 2 ст. ложки топленого сала или топленого масла, 300 г соуса, молотый перец, соль.

Котлеты из телятины приготовить так же, как из говядины. Перед подачей на стол залить котлеты маслом, а также сметанным, томатным или молочным соусом. К котлетам подать овощной, мучной или крупяной гарнир.

Котлеты натуральные из телятины

1 кг телятины (толстый край), 2 ст. ложки топленого масла, молотый перец, соль.

Телячью грудинку взять вместе с ребрами (без позвоночника), мясо разрубить поперек волокон на куски толщиной 2 см, чтобы каждый кусок был с реберной косточкой.

Если слой мяса нетолстый, то его надо разрезать на куски, чтобы в каждом было по два ребра. Перед отбивкой мяса одну косточку вынуть. Мясо отбить молотком, пленку надрезать в нескольких местах, чтобы при жаренье котлеты не стягивались. Разделать ножом котлеты овальной формы, края подровнять, положить на сковороду, посыпать с одной стороны солью и перцем и жарить 12–15 минут на хорошо разогретом топленом масле. Когда одна сторона подрумянится, перевернуть котлету и жарить еще 10–12 минут.

К телячьим котлетам в качестве гарнира подать жареный картофель или другие овощи.

Отдельно подать салат из свежих фруктов или зелени.

Жаркое из телятины с грибами

1 кг телятины (толстый край), 150 г свежего или копченого шпика, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 сельдерей, 10 свежих белых грибов, 2 ст. ложки топленого сала, 1 стакан сметаны, молотый перец, соль.

Продолговатый кусок толстого края или задней ноги теленка обмыть, обсушить, снять с поверхности пленки, завернуть в салфетку и слегка отбить. Затем мясо разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см, посыпать солью, перцем и нашпиговать кусочками нарезанного свежего или копченого

шпика.

Подготовленные куски телятины положить на сковороду или в низкую кастрюлю с хорошо разогретым топленым салом и жарить в горячей духовке, поливая тем же салом. Когда куски со всех сторон подрумянятся, положить нарезанные коренья, отваренные в подсоленной воде грибы, полить сметаной, накрыть посуду крышкой и дожарить.

Жаркое подать на стол с тем же соусом, грибами и овощами, с которыми оно жарилось, а вокруг обложить его крокетами из картофельного пюре, зажаренными в большом количестве жира, или жареным картофелем.

Жаренка

600 г телятины, 800 г картофеля, 100 г сала, 1 луковица, 100 г моркови, 60 г сушеных или 300 г свежих грибов, 50 г сметаны, зелень.

Мясо промыть, нарезать на небольшие кусочки (по 100 г). Нарезанное мясо обжарить. Морковь и лук нарезать кубиками и обжарить в кипящем сале. Отваренные грибы мелко нарезать и обжарить. Очищенный сырой картофель нарезать ломтиками и немного обжарить. Все приготовленные продукты положить в чугунок или кастрюлю, влить бульон, в котором варились грибы, чтобы бульон не покрывал продукты, добавить сметану, накрыть крышкой и тушить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Жаркое из рубленой телятины

1 кг телятины, 2 ломтика белого хлеба, ¾ стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 100 мл бульона, 50 г сухарей, молотый перец, соль.

Мясо обмыть, обсушить, удалить пленки и пропустить через мясорубку. Положить в него вымоченный в молоке белый хлеб, соль, яйцо, перец, растопленное масло, влить бульон и хорошо перемешать. В фарш можно добавить нарезанный свежий или копченый шпик.

Мокрыми руками сформовать из фарша продолговатый батон, положить на противень, смазать яйцом, посыпать сухарями, сделать в 2–3 местах проколы для выхода воздуха и жарить 1–1,5 часа в горячей духовке.

Готовое жаркое немного охладить, нарезать ломтиками толщиной 1 см и уложить на блюдо. Вокруг обложить овощным

рагу. В сок от жаркого добавить немного воды, поварить его в той же посуде, в которой жарилось мясо, снять жир, процедить, добавить сметану и подать в соуснике.

К жаркому подать брусничное повидло, маринованные груши или другой сладкий салат.

Телятина запеченная

1 кг телятины (толстый край), 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана молочного соуса, 2 ст. ложки тертого сыра, молотый перец, соль.

Толстый край (или кусок задней ноги без костей) посолить, посыпать перцем, поверхность смазать сливочным маслом и запечь в горячей духовке, поливая образовавшимся соком. Вместе с мясом на том же противне можно зажарить картофель и морковь, также поливая их соком от жаркого.

Запеченную телятину разрезать поперек волокон на нетолстые ломтики, не отделяя их внизу друг от друга.

Под мясо положить жареную морковь, каждый второй ломтик мяса смазать молочным соусом, поверхность подровнять, посыпать тертым сыром, обложить кусочками масла, поставить в духовку и запекать, пока поверхность не зарумянится.

Перед подачей на стол мясо положить на блюдо, разделить по два смазанных соусом ломтика, не нарушая формы целого куска, обложить жареным картофелем и морковью. Сок, в котором готовилось жаркое, разбавить водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике.

Отдельно подать зеленый салат или брусничное повидло.

Телятина, запеченная в молочном соусе

600 г вареной или жареной телятины, 5–7 клубней картофеля, 1 ст. ложка топленого сала, ½ ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молочного соуса, 2 ст. ложки сухарей.

Вареную или жареную телятину нарезать ломтиками и положить рядами в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду для запекания или сковороду. Обложить ломтиками жареного картофеля, залить молочным соусом средней густоты, посыпать сухарями, полить топленым салом и жарить в духовке 20 минут, пока поверхность не запечется. На стол подать в той же посуде, в которой телятина запекалась.

Таким же образом можно запечь телячьи котлеты или биточки.

Вместо картофеля можно положить политые сливочным маслом и посыпанные тертым сыром отварные макароны или рассыпчатую рисовую или пшеничную кашу, залить сметанным или томатным соусом и запечь.

Свинина

Свинина – жирное, содержащее много белков мясо. Из свинины можно приготовить различные кушанья. Из корейки и окороков приготовляют жареные мясные блюда. Лопатка, грудинка и шея употребляются для блюд из тушеного, рубленого и отварного мяса. Любители русских кушаний по достоинству могут оценить блюда из целых окороков (жареных и запеченных), блюда из цельного поросенка, блюда из свиного фарша и фаршированную грудинку. Особенно вкусна свинина, приготовленная крупным куском, нашпигованная овощами и специями.

Окорок копченый отварной

1 кг копченого окорока, 1 луковица, 1 морковь, 8–10 горошин горького и душистого перца, 3 лавровых листа.

Свежий копченый окорок гораздо вкуснее и сочнее, чем старый. Если окорок соленый и сухой, его следует 2–3 часа вымачивать в холодной воде. Затем кожицу соскоблить, окорок обмыть. Чтобы окорок не разварился, его надо перевязать ниткой, затем положить в холодную воду, добавить разрезанную пополам морковь, надрезанную луковицу, перец горошком, лавровый лист и варить при слабом кипении 2–2,5 часа, пока мясо не станет мягким. Окорок не следует переваривать, так как в таком случае он становится сухим и крошится.

При подаче на стол окорок нарезать ломтиками толщиной 1,5 см, аккуратно уложить их на блюдо. Рядом положить вареный картофель, отварной зеленый горошек, фасоль в томатном соусе или гороховое пюре. Отдельно можно подать томатный соус и хрен.

К отварному окороку с вареным картофелем можно подать салат из свеклы с луком, салат из свеклы с хреном или салат из свежей капусты или редьки.

Отварной окорок можно подавать в холодном виде как закуску.

Таким же образом можно отварить и подать на стол копченую свиную грудинку.

Свинина отварная поджаренная

600 г отварной свинины, 2 яйца, 50 мл молока, 1 стакан белых сухарей, 1 ст. ложка топленого сала, перец, соль.

Отварную свинину разрезать поперек волокон на ломтики, посыпать солью, молотым перцем, смочить яйцами, взбитыми с небольшим количеством молока, обвалять в сухарях и поджарить с обеих сторон на топленом сале.

К свинине подать вареный или поджаренный картофель, томатный соус и салат.

Свинина отварная

1 кг свинины, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стакан томатного соуса, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, соль.

Кусок свиной лопатки или грудинки обмыть, положить в кипящую воду и варить 1,5 часа при слабом кипении вместе с пряностями и крупно нарезанными кореньями. К концу варки посолить. Если вилка свободно входит в мясо, оно готово. Сваренное мясо отделить от костей, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 2 см и положить на подогретое блюдо. Грудинку можно разрезать на куски, оставив косточки. Мясо залить горячим томатным соусом.

К мясу в качестве гарнира подают вареный картофель, картофельное пюре или тушеную фасоль.

Отдельно подать соленые огурцы, салат из редьки, свежей капусты или другой зеленый салат.

Отварную холодную свинину можно подать как закуску.

Свинина тушеная с фасолью

600 г свинины, 400 г фасоли, 40 г жира, 90 г лука, 50 г томата-пюре, 10 г красного перца, 6 горошин душистого перца, зелень, соль.

Фасоль промыть, залить холодной водой на 4–5 часов, затем воду слить и варить без соли при слабом кипении (на 2–3 л воды 1 кг фасоли), пока фасоль не станет мягкой. Мясо нарезать кубиками, посолить, обжарить на жире вместе с нарезанным луком. Затем добавить томат-пюре, оба вида перца, вареную фасоль, залить горячей водой, довести до готовности и посыпать зеленью.

Мясо, предназначенное для тушения, предварительно поджаривают со всех сторон на разогретой с жиром сковороде; затем перекладывают в более глубокую посуду, добавляют небольшое количество горячей жидкости (воды или бульона), коренья, пряности, приправы и тушат под закрытой крышкой.

Вырезка свиная, запеченная с чесноком и сыром

500–700 г мясной вырезки, 1 головка чеснока, 50–80 г сыра, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, перец, соль.

Вырезку целым куском нашпиговать тонкими пластинками чеснока и сыра, посыпать перцем, слегка посолить, положить на сковороду, полить маслом и запекать в духовке до готовности.

Эскалоп (натуральный шницель)

1 кг свинины (корейки, свиного окорока), 30 г свиного жира, свежие помидоры, грибы, 70 г сливочного масла, 500 г томата-пюре, 10 г чеснока, батон, перец, соль. Для льезона : 3 яйца, 150 мл молока.

Куски почечной части корейки или окорока нарезать, слегка отбить, придать им плоскую округлую форму, посыпать солью, перцем и жарить с обеих сторон до готовности.

От батона срезать корки, а мякиш нарезать на тонкие ломтики округлой формы, смочить их льезоном и обжарить.

Каждый кусок жареного мяса положить на ломтик батона, сверху положить жареные ломтиками грибы, помидоры, полить томатным соусом, заправленным мелко рубленным чесноком.

На гарнир подать жареный картофель или овощной салат.

Шашлык из свинины

600 г свинины, 1 луковица, 85 мл 3%-ного уксуса, соль перец, тмин, зелень.

Окорок нарезать на кубики по 30–40 г, слегка отбить, посолить, посыпать перцем, луком, тмином, зеленью, полить уксусом, перемешать и поставить мариноваться в холодное место на 4–6 часов.

Затем мясо надеть на шпажки и жарить на мангале над тлеющими углями.

Карбонат (свиные отбивные)

800 г свинины, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, перец, соль.

Спинную часть разрезать на кусочки с ребрышком, осторожно отбить мясо, посолить и поперчить, обвалять в яйцах, муке или сухарях и жарить с двух сторон.

Свинина по-строгановски

650 г свинины, 40 г жира, 120 г лука, 180 г сметанного соуса, 30 г соуса «Южный» или 90 г томата-пюре, перец, соль.

Мякоть задней ноги или лопатки нарезать поперек волокон кусками толщиной 1–2 см, отбить, нарезать брусочками длиной 3–4 см, жарить на жире, посолить, поперчить, добавить пассерованный лук, соус и довести до готовности.

Свинина по-деревенски

600 г свинины, 70 г кулинарного жира, 120 г лука, 1,2 кг картофеля, перец, соль.

Мякоть свинины нарезать поперек волокон на кусочки, отбить, посолить, поперчить, жарить на кулинарном жире на сковороде до полуготовности, положить нарезанный кружочками сырой картофель, шинкованный лук, посолить и жарить до готовности.

Свинина, тушенная с рисом

800 г свинины, 400 г риса, 90 г томата-пюре, 90 г топленого сала, 90 г лука, 90 г моркови, 30 г зелени, перец, соль.

Мякоть от лопатки, шеи или грудинки нарезать кусочками по 30 г, посолить, обжарить на топленом сале, добавить нарезанные соломкой морковь, лук и еще жарить 15 минут. Посыпать перцем, добавить томат-пюре, залить 1 л горячей воды, довести до кипения, положить рис и варить до загустения. Затем закрыть крышкой и тушить на слабом огне или в духовке 30–40 минут. В конце посыпать зеленью.

Для улучшения вкуса тушеного мяса используют репчатый лук, лук-порей, морковь, коренья петрушки и сельдерея. Общее количество этих овощей должно составлять 100 г на 1 кг мяса.

Поросенок с хреном

Тушка поросенка, соль, хрен, сметана, свежие огурцы, помидоры.

Целую тушку поросенка отварить в подсоленной воде, охладить. Отделить голову, тушку разрубить вдоль позвоночника на две части, каждую половинку нарезать на порционные куски. Затем куски уложить на овальное блюдо, придавая им вид целого поросенка, и приставить голову. Вокруг тушки расположить гарнир: свежие помидоры и огурцы кружочками, отдельно подать хрен и сметану.

Поросенок отварной

Наиболее вкусно мясо 4–8-недельного поросенка. Тушку поросенка ошпарить, удалить щетину, обсушить, натереть отрубями и опалить. Затем поросенка обмыть теплой и холодной водой, обсушить. Разрезать вдоль брюшко и грудную клетку, вынуть внутренности и снова обмыть. Хорошо вычистить уши и рыльце. Язык вынуть. Поросенка следует посолить перед самым приготовлением, так как мясо посоленного заранее поросенка становится красным.

Для улучшения вкуса можно на 1–2 дня оставить зарезанного поросенка в холодном месте.

Чтобы лучше сохранился запах поросенка, при приготовлении не следует употреблять много пряностей и кореньев.

Варить можно целого, половину или часть поросенка. Мясо положить в кипящую воду и парить 1–1,5 часа на очень слабом огне, чтобы вода чуть кипела. К концу варки посолить.

Готового поросенка разрезать на куски, аккуратно уложить на блюдо и поставить на 5 минут в духовку, чтобы поверхность немного подсохла. К поросенку подать поджаренный на сале вареный картофель или гречневую кашу. Отдельно подать кисло-сладкий соус с изюмом или соус из хрена.

Из головы и ножек можно сварить вкусный студень.

Поросенок жареный

Поросенка подготовить так же, как указано в предыдущем рецепте. С внутренней и внешней стороны натереть солью, оставить на полчаса, чтобы он просолился. Затем положить поросенка на противень (спинкой вверх), кожу смазать сметаной, полить сливочным маслом и жарить в горячей духовке. Когда он со всех сторон зарумянится, жар уменьшить, влить немного воды и каждые 10–15 минут поливать жаркое образовавшимся при жаренье соком. Поросенок должен жариться около 1–1,5 часа. Продолжительность жаренья зависит от величины поросенка и от температуры печки или духовки.

Жареного поросенка немного охладить, разрубить и разрезать на куски. Посреди блюда положить куски грудинки и брюшка, а сверху – куски спинки так, чтобы жаркое выглядело как целый поросенок. Спереди поставить голову, с боков – ножки. Поросенка обложить жареным картофелем. Блюдо поставить еще на 5 минут в духовку, чтобы мясо согрелось.

Тем временем приготовить соус. С сока, в котором жарился поросенок, снять жир, разбавить сок водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике.

При подаче на стол поросенка украсить зеленью петрушки.

Поросенок жареный фаршированный

Тушка, печень, сердце, почки, язык и легкие поросенка, по 3 ст. ложки сливочного и растительного масла, 1 луковица, 2 стакана вареных свежих грибов, 50 мл бульона, 1 л воды, молотый перец, соль. Для теста: 1,5–2 стакана муки, 1 яйцо, соль.

Из очищенного и выпотрошенного поросенка вынуть кости (кости ног и головы оставить), посолить его и оставить на полчаса, чтобы он просолился.

Печенку, легкие, почки, язык и сердце поросенка сварить в подсоленной воде. Охладить, разрезать на куски и поджарить на масле вместе с мелко нарезанным луком. Затем пропустить через мясорубку или мелко порубить, добавить соль и перец.

Из муки, воды и яйца приготовить крутое тесто, раскатать и нарезать небольшими ромбиками. Отварить их в подсоленной воде, затем вынуть шумовкой и смешать с массой, пропущенной через мясорубку. Чтобы начинка не была жесткой, добавить растопленное сливочное масло и немного бульона. Подготовленной массой начинить поросенка, зашить брюшко и зажарить в духовке (см. рецепт «Поросенок жареный»). К концу жаренья добавить отваренные грибы, чтобы они поджарились в образовавшемся соке.

Жареного поросенка положить на блюдо спинкой вверх,

разрезать на куски и составить их так, чтобы жаркое имело вид целого поросенка. Вокруг положить грибы. Томатный или другой соус подать отдельно.

Поросенок, жаренный на вертеле

Тушка поросенка весом не более 10 кг, растопленный жир, 2 головки чеснока соль, перец.

Вымытую и насухо вытертую тушку поросенка натереть смесью соли, перца и мелко нарубленного чеснока. Надеть на вертел. Жарить около четырех часов. Его передняя и задняя части самые мясные, поэтому под ними следует положить побольше углей (только древесных). Не следует держать поросенка слишком низко над огнем, иначе его кожа покроется пузырями. Если кожа слишком сухая, необходимо побрызгать на нее растопленным жиром.

Зажаренного поросенка облить бутылкой пива, и он покроется за несколько минут аппетитной хрустящей корочкой.

Поросенок, жаренный с начинкой из каши

Тушка поросенка, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, 2 яйца, соль.

Для праздничного стола лучше приготовить молочного поросенка целиком, не отрезая головы.

Опаленную и очищенную тушку разрезать вдоль брюшка и грудной части, удалить внутренности, хорошо промыть, обсушить, натереть солью внутри и слегка снаружи.

Сварить в воде рассыпчатую кашу, соединить ее с поджаренным луком, добавить рубленые вареные яйца, перемешать и этим фаршем начинить сырого поросенка, зашить разрез кулинарной нитью, положить на противень спинкой вверх с подогнутыми вперед ножками, смазать поросенка сметаной или полить растительным маслом, подлить на противень ½ стакана горячей воды и поставить в разогретую духовку на 2–2,5 часа. Жарить сначала при 200 ˚С до подрумянивания, а потом при 100 ˚С до готовности. Периодически поливать жиром. Чтобы ушки не подгорели, обернуть их фольгой. Готового поросенка охладить, снять нитки, вынуть кашу. Поросенка разрубить вдоль на две части, удалить голову. На блюдо уложить в виде целой тушки.

Колбаски домашние вареные

1 кг свинины (окорок), 2 зубчика чеснока, 1 луковица, ½ ч. ложки майорана, тонкие свиные кишки, 150 г шпика, 1 ст. ложка жира, 100 мл бульона, молотый перец, соль.

Свинину пропустить через мясорубку или мелко порубить, добавить соль, натертый чеснок, майоран, лук, молотый перец, немного бульона, натертый шпик, все перемешать и полученной массой начинить подготовленные тонкие свиные кишки. Начиняя мясом кишки, закрутить их через каждые 15–20 см и колбасу разделить на порции. Концы колбасок следует перевязать. Варить их 10–15 минут в подсоленной воде. Затем их можно немного обжарить с жиром.

Перед подачей на стол колбаски отделить одну от другой, положить на блюдо, залить салом, на котором они жарились. Картофельное пюре положить рядом с колбасками. Отдельно подать соленые огурцы, квашеную капусту, салат из помидоров, свежей капусты или других свежих овощей.

Свинина с квашеной капустой

500 г отварной свинины, 1,5 кг квашеной капусты, 1–1,5 ст. ложки топленого сала или 75–100 г шпика, 1 ст. ложка жира, 1 луковица, 5 горошин душистого перца, 2–3 лавровых листа, соль.

Квашеную капусту потушить, добавив топленое сало или поджаренный шпик. Добавить нарезанную четырехугольными кусочками поджаренную отварную свинину, поджаренный лук, лавровый лист, горошины перца, поджаренную на жире муку. Все перемешать и тушить еще 10–15 минут. На гарнир подать вареный картофель.

Свинина, жаренная с кислой капустой

500 г свиной корейки или лопатки, 50 г муки, 1 кг капусты, соль, тмин, 2 зубчика чеснока, 1 луковица.

Корейку либо лопатку нарезать кусками по 100 г каждый. Посыпать солью, тмином, уложить на сковородку вместе с нарезанным луком, добавить чуть-чуть воды и поставить в духовку на 1–1,5 часа. Периодически поливать сверху жиром.

В кастрюлю с жиром мелко нарезать репчатый лук и капусту, влить немного воды и тушить 20 минут. Можно добавить муку, сахар и соль по вкусу.

Свинина, тушенная с перцем (сладким)

500 г свинины, 500 г лука, 750 г болгарского перца, 1 ст. ложка жира. 1 ст. ложка томата-пюре, соль.

Мясо вымыть, вытереть, разрезать на продольные кусочки, обжарить в растопленном жире. Добавить обжаренный лук, нарезанный кольцами, затем нарезанные полосками стручки перца и тушить. Добавить томат-пюре, посолить и тушить на медленном огне около часа.

Гуляш из свинины с лапшой

800 г свинины (лопатка, шея, грудинка), 1 ст. ложка топленого сала, 1 луковица, 3–4 помидора, 2 ст. ложки тертого сыра, 300 мл бульона, молотый перец. Для лапши: 2 стакана муки, 1 яйцо, соль, вода.

Обмытую и обсушенную свинину, удалив крупные пленки, нарезать ломтиками весом около 25 г и поджарить их на хорошо разогретом топленом сале, пока они не зарумянятся со всех сторон. К концу жаренья посыпать солью, молотым перцем и мелко нарезанным луком. Затем выложить свинину в кастрюлю, добавить разрезанные на кусочки помидоры без семян, полностью залить бульоном, кастрюлю накрыть и тушить около часа, пока мясо не станет мягким.

Муку для лапши просеять, влить воды, положить яйцо, соль и замесить крутое тесто. Тонко раскатать его, немного подсушить, посыпать мукой, свернуть в одну сторону, разрезать поперек на узкие полоски. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды. Вынутую лапшу положить в кастрюлю с тушеным мясом. Все осторожно перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 20 минут в духовку.

♥ Сырое мясо нельзя нарезать на той же доске и тем же ножом, которыми в дальнейшем будут пользоваться для обработки других продуктов, без того чтобы нож и доску не промыть тщательно горячей водой.

♥ Не прикасайтесь к другим продуктам, пока вы не вымыли руки, которыми обрабатывали сырое мясо.

♥ Перед тем как пользоваться мясорубкой, обдайте ее кипятком, даже если она была совершенно чистой.

Гуляш из свинины с лапшой положить на блюдо, посыпать тертым сыром и подать на стол.

Зразы из копченого окорока

600 г копченого окорока, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, бульон. Для начинки: 5 луковиц, 2 вареные моркови, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка густого томата-пюре, 2 ст. ложки сухарей, 1–2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла или топленого сала, молотый перец, соль.

Приготовить начинку. Мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке соленый огурец (очищенный и без семян) и морковь поджарить на жире, добавить томат-пюре и потушить. Затем добавить сухари, молотый перец, яйца, соль и перемешать.

Если окорок очень соленый, его надо предварительно вымочить. Нарезать окорок поперек волокон на 12 ломтиков, отбить их молотком, на каждый положить по ложке начинки, свернуть и перевязать кулинарной нитью.

Зразы обвалять в муке, со всех сторон обжарить на топленом сале, положить в кастрюлю, влить сметану и немного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить полчаса.

Тушеные зразы, удалив нить, положить на блюдо, залить соусом, в котором они тушились, и подать на стол с вареным картофелем, картофельным пюре, тушенной в томатном соусе фасолью, отварным зеленым горошком или ячневой кашей.

Таким же образом можно приготовить зразы из свежего окорока.

Жаркое из солонины

500 г солонины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1–2 ст. ложки масла. Для соуса: 300 г корня хрена, 250 мл 9%-ного уксуса, около ½ л воды, 1 ст. ложка сахара, соль.

Вымоченную солонину целым куском положить в кастрюлю и залить холодной водой. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, добавить коренья, лук и варить 2–3 часа при слабом кипении. Готовую солонину вынуть, нарезать небольшими ломтями, уложить на блюдо и залить соусом с хреном.

На гарнир к отварной солонине подходит картофельное или гороховое пюре, отварной картофель.

Жаркое из свиного окорока

Окорок тщательно вымыть и насухо вытереть. Кожицу надрезать квадратами. Окорок посолить и посыпать перцем, положить кожицей кверху на смазанную жиром решетку и

поместить в нагретую духовку, предварительно поставив под решетку противень. Поджарить лук. Добавить 2 чашки мясного бульона, положив в него лавровый лист, перец. Мясо жарить примерно 2 часа, время от времени поливая его выделяющимся на противень соком и бульоном, чтобы оно оставалось сочным.

Когда мясо будет готово, смазать кожицу соленой водой и оставить еще на 10 минут на огне, чтобы верхний слой жаркого стал хрустящим. В мясной сок добавить немного воды, вскипятить, процедить, добавить муки и приготовить соус. Подавать его отдельно.

Свинина жареная

1 кг свинины (корейка, окорок), 1 ст. ложка топленого сала, 1 морковь, 1 луковица, молотый перец, соль.

Разрезать свинину на небольшие куски, обмыть и обсушить. Мясо свернуть, перевязать кулинарной нитью, посолить, посыпать молотым перцем и обжарить на сковороде с салом или запечь в очень горячей духовке. Когда жаркое подрумянится, влить стакан горячей воды, положить лук, морковь и печь в духовке, каждые 10–15 минут поливая образовавшимся на противне соком. Если вилка свободно входит в мясо и появляется светлый сок, то жаркое готово.

Перед подачей на стол нить удалить, разрезать мясо поперек волокон на ломтики толщиной 1 см, уложить на блюдо и полить оставшимся от жаренья процеженным соусом.

На гарнир подать жареный картофель, тушеную свежую или квашеную капусту.

Жареную и нарезанную ломтиками холодную свинину можно подавать в качестве закуски.

Окорок копченый жареный

500 г копченого окорока, 2 кг ржаной муки, 1 ст. ложка сахара, перец, корица, гвоздика.

Вымоченный в холодной воде окорок хорошо очистить, обмыть теплой водой, обсушить, натереть молотым душистым перцем, сахаром, корицей и гвоздикой. Ржаную муку заварить кипятком, замесить некрутое тесто и обмазать весь окорок слоем теста толщиной 1,5–2 см. Мокрыми руками выровнять поверхность теста, положить на противень и печь в духовке 1,5–2 часа. Вынутый из духовки окорок немного остудить, очистить от теста, кожу подровнять, смазать для блеска салом и поставить в

духовку на 10 минут, чтобы подсохла поверхность.

Окорок нарезать тонкими ломтиками и подать на стол в горячем виде с картофельным пюре, тушенной в томатном соусе отварной фасолью или отварным зеленым горошком. К окороку можно подать томатный соус. В холодном виде этот окорок можно подать в качестве закуски.

К горячему или холодному окороку можно подать отдельно маринованную свеклу с хреном, салат из редьки или хрен, приготовленный с уксусом.

Окорок, запеченный в тесте

Соленый окорок промыть теплой водой, зачистить ножом поверхность и вымачивать в холодной воде в течение 12–15 часов.

Из ржаной муки и холодной воды замесить густое тесто, обмазать им окорок слоем 2–3 см, уложить в глубокий противень и поставить в духовку на 4–6 часов. Спустя 2 часа подлить воды. Готовность определяется иглой или заостренной лучинкой, которая при готовности окорока входит довольно свободно в мякоть до самой кости. Окорок охладить на воздухе, хлебную корку снять не ранее чем через 8–10 часов.

В качестве гарнира подходит картофельное пюре, зеленый горошек или пюре из бобовых.

Грудинка свиная фаршированная

1 кг свиной грудинки, соль, перец. Для начинки: ½ кочана капусты, 1 морковь, 2 яблока, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки сухарей, 1 ст. ложка топленого сала, маргарина или масла, молотый перец, соль.

Приготовить овощную начинку. Нарезанную капусту, крупно натертую морковь и порубленный лук потушить с жиром в кастрюле, пока они не станут мягкими. Затем добавить мелко наструганные печеные яблоки и продолжать тушить. Вместо яблок можно положить 2 ст. ложки томата-пюре или пару натертых на крупной терке соленых огурцов (очищенных и без семян).

Отрезать продолговатый кусок свиной грудинки с ребрами, обмыть, обсушить и с одной стороны, между ребрами и мясом, сделать надрез в виде кармана. Начинить его овощной начинкой, отверстие зашить, поверхность натереть солью и перцем, положить на противень и жарить в горячей духовке. Когда жаркое обжарится со всех сторон, влить ½ стакана горячей воды и

каждые 10–15 минут поливать жаркое образовавшимся во время жаренья соком.

Зажаренную и немного остывшую грудинку разрезать острым ножом так, чтобы в каждом куске было ребро (нить удалить). Красиво уложить куски на подогретое блюдо, обложить вареным картофелем, картофельным пюре или тушеной репой. Оставшийся от жаркого сок разбавить водой и варить 10 минут. Если жира много, его следует снять, а процеженный сок налить на блюдо вокруг мяса.

Можно так же варить нефаршированную свиную грудинку. Ребра совсем удалить или немного надрезать покрывающие их пленки, чтобы при жаренье они не стягивались.

Поджарка из свинины

800 г свинины, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки томата-пюре, перец, соль.

Свинину нарезать кусочками по 10–15 г весом, посыпать солью, перцем, поджарить. Соединить с мелко нашинкованным и пассерованными луком и томатом-пюре, жарить еще 2–3 минуты. Подавать с отварными овощами или рассыпчатой кашей.

Свинина жареная с грибами

800 г свинины (корейка или окорок), 1 свиная почка, 12 небольших свежих белых грибов, 200 г белого хлеба, 2 ст. ложки топленого сала, 2 ст. ложки растительного масла, молотый перец, соль. Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, 2 стакана бульона, ½ стакана белого вина, лимонная кислота на кончике чайной ложки, сахар, соль, перец.

Почку отварить в подсоленной воде, грибы очистить, шляпки отделить от ножек и вместе с ними варить 15 минут в подсоленной воде. Ножки грибов нарезать и вместе со шляпками и нарезанным луком поджарить на растительном масле.

Предназначенную для соуса муку поджарить на масле, пока она не зарумянится, добавить томат-пюре, перец, соль, еще немного поджарить, разбавить бульоном и варить несколько минут. Затем процедить, добавить поджаренные на масле грибы и лук, лимонную кислоту по вкусу, сахар, вино (по желанию) и снова варить 10 минут.

Отделенную от костей корейку или продолговатый кусок мякоти, вырезанной из окорока, разрезать поперек волокон на

круглые ломтики толщиной 1,5–2 см (на каждого человека по 2 куска), слегка отбить молотком, чтобы они не утратили своей формы, посыпать солью, молотым перцем и с обеих сторон поджарить на хорошо разогретом жире. В сок, в котором жарилось мясо, добавить немного воды, недолго поварить, влить подготовленный томатный соус с грибами, положить в него поджаренные кусочки мяса и 7–10 минут тушить.

В это время поджарить на топленом сале нарезанный дольками картофель, на сливочном масле отдельно поджарить нарезанные кружочками почки и ломтики белого хлеба (толщиной 1 см).

На подогретое блюдо аккуратно уложить готовое мясо, под каждый кусочек положить поджаренный ломтик булки, все залить густым томатным соусом с грибами. На каждую порцию мяса положить поджаренный ломтик почки. Вокруг или с одной стороны выложить жареный картофель.

Если грибов нет, то вместо них на мясо можно положить маленькие, слегка поджаренные на масле половинки помидоров. В этом случае соус приготовить такой же, но без грибов.

Шницель из свинины

800 г свинины, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки топленого сала, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 30 г муки, 100 мл молока, 1 лимон (по желанию), соль, молотый перец.

Свиную корейку без костей разрезать поперек волокон на куски толщиной 1 см, отбить их молотком до толщины ½ см (один кусок на порцию), порубить сечкой, затем сформовать овальные шницели, посыпать молотым перцем, небольшим количеством муки, смочить в яйцах, взбитых с молоком и солью, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с хорошо разогретым топленым салом.

На подогретое блюдо сначала положить горячий гарнир: тушеную морковь, отварной зеленый горошек или жареный картофель, а на них наискось положить шницели, залить растопленным сливочным маслом, подогретым с натертой лимонной цедрой, и на каждый шницель положить по тонкому ломтику очищенного лимона.

При отсутствии корейки шницели можно приготовить из окорока, но куски мяса следует лучше отбить, перерезать пленки и удалить их, порубить сечкой или тупой стороной ножа, чтобы мясо лучше склеилось, сформовать шницели и приготовить их так же, как шницели из корейки.

Свинина, запеченная в фольге

800 г свинины, 70 г сметаны, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Кусок свинины натереть чесноком, перцем и солью. Завернуть в фольгу, положить на противень швом вверх и поставить в духовку. Готовность определить, проколов свинину ножом или вилкой: если свинина готова, должен появиться прозрачный сок. Для получения румяной корочки фольгу развернуть, смазать мясо сметаной, поставить в духовку еще на несколько минут. Вынуть свинину из духовки, нарезать на куски. На гарнир подать жареные тыкву, кабачки, баклажаны или припущенные овощи.

♥ В мясном и рыбном фарше особенно быстро размножаются микробы, поэтому рекомендуется готовить фарш только непосредственно перед приготовлением блюда. В холодильнике или в погребе можно хранить сырое мясо, но избегайте хранить фарш.

♥ Все кушанья из мясного фарша должны быть прожарены или проварены так, чтобы на изломе они не имели красного цвета, а их сок был бы прозрачным.

Так же можно приготовить баранину и говядину.

Тефтели свиные в кусочках белого хлеба

800 г свинины (окорок или корейка), 100 г свежего свиного сала, 1 луковица, 1 яйцо, 300 г белого хлеба, 1 корень хрена, 50 г свиного сала для жаренья, 50 г зелени петрушки, 100 мл бульона, молотый перец, соль. Для начинки: 1 соленый огурец, ½ луковицы, ½ ст. ложки масла, 1 яйцо, соль.

Свинину разрезать на куски, удалить пленки, добавить свиное сало, луковицу и пропустить два раза через мясорубку. Если мясо жирное, то сало можно не класть. Затем добавить соль, молотый перец, влить бульон и перемешать до образования однородной массы. Разделить ее на порции по 50 г, сплющить, положить на нее начинку и сформовать продолговатые тефтели. Белый хлеб нарезать маленькими прямоугольными кусочками и обвалять в них тефтели, предварительно смочив их взбитым яйцом.

Предназначенный для начинки соленый огурец очистить, удалить семена, натереть его на крупной терке, поджарить на

масле, добавить мелко нарезанный лук, еще немного поджарить, залить взбитым яйцом и поджарить яичницу.

Тефтели жарить в большом количестве хорошо разогретого сала, пока находящиеся на поверхности кусочки хлеба не станут золотистого цвета. Вынутые из сала тефтели положить на блюдо и на несколько минут поставить в горячую духовку для дожаривания.

Тем временем в этом же сале поджарить маленькие картошечки.

Приготовленные тефтели сразу подать на стол. Аккуратно уложить их на подогретое блюдо, с одной стороны положить мелко тертый хрен, а с другой – маленькие картошечки. Края блюда украсить зеленью петрушки.

Тефтели свиные, запеченные в белом соусе с добавлением хрена

500 г свинины, 1 луковица, 2 стакана сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана соуса из хрена, 1 кг картофельного пюре, 1 яйцо, 30 г муки, 50 мл бульона, молотый перец, соль.

Свинину вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить молотый перец, полстакана сухарей, немного бульона, хорошо перемешать. Из массы приготовить тефтели величиной с каштан, обвалять их в муке и со всех сторон поджарить на хорошо разогретом жире. В смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями посуду для запекания положить подготовленное картофельное пюре, сделать в нем углубление и вложить обжаренные тефтели. Поверхность пюре смазать взбитым яйцом, тефтели залить соусом с добавлением хрена, поставить посуду в духовку и запекать в течение 20 минут, пока поверхность не зарумянится.

Тефтели подать на стол в той же посуде, в которой они запекались.

Котлеты из свинины по-домашнему

500 г мяса, 100 г пшеничного хлеба, 50 г сухарей, ½ стакана молока или воды, 2 ст. ложки жира, перец, соль.

Мясо вымыть, нарезать на мелкие куски и пропустить через мясорубку. Измельченное мясо соединить с пшеничным хлебом, замоченным в холодной воде или молоке, добавить соль и перец. Все перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Хорошо вымесить. Готовый фарш разделать на котлеты продолговатой

формы, запанировать в сухарях и жарить на жиру с обеих сторон в течение 8–10 минут.

На гарнир подать отварной или жареный картофель, пюре, тушеную капусту или морковь, кашу, макароны, отварные овощи.

Полить котлеты маслом, красным или сметанным, либо сметанным с луком и т. п.

Котлеты свиные натуральные

800 г свиной корейки, 2 ст. ложки топленого сала, молотый перец, соль, хрен.

С куска свиной корейки вместе с ребрами (без позвоночника) срезать бóльшую часть сала, мясо разрезать поперек волокон на куски толщиной 1,5–2 см (на порцию один кусок), чтобы каждый кусок был с реберной косточкой. Мясо отбить молотком, пленку надрезать в нескольких местах, чтобы при жаренье котлеты не стягивались. Косточку поскоблить и с узкого конца котлеты отделить мясо от кости на 2 см. Затем ножом разделать котлеты красивой формы, края подровнять, положить на сковороду, посыпать с одной стороны солью, перцем и жарить 10–12 минут на хорошо разогретом топленом сале. Когда одна сторона поджарится, перевернуть котлету на другую сторону и жарить, пока она не зарумянится.

Готовые котлеты положить на подогретое блюдо, полить салом и соком, в котором они жарились, сверху посыпать нарезанным соломкой хреном. Обложить жареным картофелем, отварным зеленым горошком, тушеной морковью и подать на стол с зеленым салатом или солеными огурцами.

Котлеты следует жарить непосредственно перед подачей на стол, так как спустя некоторое время они теряют свой вкус.

Пельмени по-герасимовски

Для теста: 500 г муки высшего сорта, ½ стакана воды, 2 яйца, соль. Для фарша: 300 баранины, 300 г свинины, 100 г костного мозга, соль, черный перец, лавровый лист.

Муку просеять, насыпать горкой, сделать лунку, влить в нее воду и яйцо, посолить, замесить тесто, прикрыть холщовой салфеткой, дать полежать тесту 20–30 минут. Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой баранину, свинину, костный мозг, все хорошо вымесить, посолить. Тесто раскатать в виде жгута, нарезать кусочками, из которых раскатать тонкие лепешки, положить на них по 5–6 г фарша, слепить пельмени, опустить их в

кипящую воду, положив туда лавровый лист, перец, соль. Варить пельмени до того момента, как они всплывут. Отдельно подать масло, сметану уксус.

Пельмени сибирские

Для теста: немного больше 2 стаканов муки, 2 яйца, ¼ стакана воды, соль. Для фарша: 300 г жирной свинины, 200 г говядины (мякоть), 2 луковицы, ½ стакана воды или молока, соль, сахар, перец.

Муку просеять, насыпать горкой, сделать лунку, положить в нее яйца, посолить, влить воду и замесить густое тесто. Тесто положить в кастрюлю, накрыть крышкой и дать постоять 20–30 минут. Затем раскатать в жгут толщиной около 2 см, разрезать поперек на кусочки, каждый раскатать в кружок-сочень. На одну половинку сочня положить фарш, закрыть второй половинкой, края прижать, а углы пельменя соединить.

Мясо для фарша и лук пропустить через мясорубку. Полученную массу развести водой или молоком и заправить солью и перцем.

Варить пельмени в кипящей подсоленной воде 2–3 минуты после закипания. Подать с маслом, уксусом или сметаной.

Пельмени уральские

Для теста: 2,5 стакана муки, 3 яйца, ¾ стакана воды, соль. Для фарша: 300 г свинины, 200 г говядины, 200 г мякоти баранины, 70 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 3 ст. ложки сливок, 2 луковицы, соль, черный молотый перец. Для приправы: 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки уксуса, соль, черный молотый перец.

Муку просеять, насыпать горкой, в центре сделать лунку, влить воду, 2 яйца, посолить, замесить крутое тесто, оставить на 20–30 минут, прикрыв холщовой салфеткой.

Говядину, свинину и баранину два раза пропустить через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом, посолить, поперчить, перемешать. Постепенно влить в фарш сливки, добавить мелко нашинкованный лук и все тщательно перемешать.

Затем раскатать из теста жгут, нарезать его на небольшие кусочки, из которых раскатать тонкие кружки. На кружки положить по чайной ложке мясного фарша, края их плотно соединить и защипнуть. Взбить яйцо, смазанные им готовые пельмени выложить на противень, посыпанный мукой, поставить

на холод. Готовить пельмени на пару 10–15 минут. Подавать пельмени, заправив их тертым чесноком, смешанным со сливочным маслом, уксусом, солью, перцем.

Вареники по-старорусски

300 г свиного ливера, 15 г грибов, 1 маленькая луковица, 30 г сливочного или топленого масла.

Приготовить обыкновенное тесто на вареники. Легкое и сердце промыть в холодной воде, сварить и пропустить через мясорубку. Мелко нарезать и обжарить в кипящем масле лук. Положить туда же фарш и все немного обжарить. Предварительно замочить на ночь грибы, промыть их несколько раз в холодной воде и отварить. Затем мелко нарезать и обжарить в кипящем масле.

Перемешать мясной фарш с грибами. Из теста сделать лепешки немного больше, чем для обычных вареников. Положить на каждую начинку и защипнуть края.

Отварить вареники в воде или бульоне.

Сосиски в картофельном тесте

300 г сосисок, 1 кг картофеля, 80 г маргарина, 100 г манной крупы, 2–3 яйца, 300 г муки, 50 г сливочного масла, соль.

Горячий картофель пропустить через мясорубку, вбить одно яйцо, всыпать манную крупу и муку, посолить и эту массу хорошо вымесить. Картофельное тесто раскатать на доске, присыпанной мукой, нарезать на прямоугольники, соответствующие длине и ширине сосисок. С сосисок снять пленку и завернуть в полученные прямоугольники, защипнув края теста со всех сторон.

Яйцо смешать с растопленным, но не горячим маслом и смазать им сосиски в тесте, уже выложенные на противень.

Запекать в горячей духовке 5–15 минут.

Сосиски с тушеной капустой

600 г свиных сосисок или сарделек, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 кг квашеной капусты, 1 ст. ложка топленого сала, 1–2 луковицы, сахар.

Если капуста очень кислая, то ее надо промыть холодной водой, отжать, положить в кастрюлю или на сковороду с растопленным салом; закрыть крышкой и, помешивая, тушить, пока не станет мягкой. К концу тушения добавить поджаренный

на сливочном масле или сале нарезанный лук и немного сахара.

Сосиски или сардельки отделить друг от друга, кончики обрезать (с сарделек снять веревочку), обмыть, положить в кипящую воду и 5–7 минут подогревать. Кипятить не следует, так как они могут потрескаться. Нельзя также долго держать сосиски в горячей воде, чтобы они не вымокли и не потеряли приятный вкус. Подогретые и вынутые из воды сосиски или сардельки можно немного поджарить с обеих сторон на сливочном масле. Затем уложить их в один ряд на тушеную капусту, положенную на блюдо, и полить растопленным сливочным маслом.

Вместо тушеной квашеной капусты к сосискам можно подать тушеную свежую капусту или картофельное пюре.

Баранина

На русском столе баранина также представлена большим разнообразием блюд. Наилучшим является мясо овец в возрасте 2 лет, так как оно достаточно мягкое. Мясо взрослых овец имеет специфический запах, но он меньше ощущается в мясе молодых овец. Чтобы баранина стала мягче и приобрела более приятный вкус, ее маринуют для приготовления жаркого и тушения мяса.

Корейка и задняя нога используются для жаренья; лопатка, грудинка и пашина – для варки, тушения, для блюд из рубленого мяса, а иногда и для жаренья. Шея используется для приготовления супов и блюд из рубленого мяса.

Баранина отварная

1 кг баранины, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1–2 лавровых листа, 12 горошин перца, соль.

Кусок бараньей грудинки или лопатки обмыть, положить в кипящую воду, добавить очищенные, промытые, крупно нарезанные коренья и пряности. Варить 1,5–2,5 часа, пока мясо не станет мягким. Баранину не следует переваривать, так как при этом она теряет свой вкус. К концу варки посолить.

Сваренную баранину разрезать на куски, положить на блюдо и полить бульоном, в котором она варилась. Рядом с мясом положить вареный картофель или рассыпчатую рисовую кашу, сваренную в бульоне из баранины.

К баранине можно подать салат из маринованного лука.

Баранина тушеная

1 кг баранины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка топленого сала, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 2–3 лавровых листа, 12 горошин перца, 300 мл бульона, соль.

Обмытую, обсушенную баранью грудинку или лопатку разрезать на куски или оставить целым куском. Посыпать солью, перцем, мукой и со всех сторон обжарить на топленом сале. Очищенные и нарезанные морковь, лук, корень петрушки поджарить вместе с мясом или отдельно на небольшом количестве топленого сала. В посуду для тушения или в низкую кастрюлю положить обжаренное мясо, обжаренные овощи, влить жир, на котором они жарились, залить до половины бульоном, накрыть кастрюлю крышкой и тушить, пока мясо не станет мягким. К концу тушения посолить и добавить сметану.

Из тушеного мяса удалить кости. Баранину нарезать ломтиками. Затем аккуратно уложить на блюдо один на другой и залить соком, в котором тушилось мясо. На гарнир подать тушеную свеклу, капусту или вареный картофель.

Перед приготовлением баранину можно замариновать и нашпиговать салом (шпиком).

Баранина отварная с овощами

700 г баранины, 500 г картофеля, 2 моркови, 1 репа, 1 брюква, 60 г кореньев петрушки, 2 луковицы, 50 г зелени, чеснок, соль.

Грудинку или лопатку нарубить кусочками вместе с костями, положить в кастрюлю, залить водой (700 мл) и варить 10–15 минут, снимая пену. Баранину положить в глиняный горшочек, добавить нарезанные дольками картофель, морковь, репу, брюкву, корень петрушки, лук, соль и готовить в духовке. Часть картофеля вынуть, размять и снова добавить к баранине, положить мелко рубленный чеснок, соль и довести до кипения.

При подаче посыпать зеленью.

Зразы из баранины

1 кг баранины, 1 ст. ложка топленого сала, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре (по желанию), 1 ст. ложка муки, 300 мл бульона, соль, молотый перец. Для начинки: 6 луковиц, 1 ломтик черного хлеба, 100 г шпика, перец, соль.

Заднюю ногу баранины разрезать поперек волокон на нетолстые куски (на порцию по 2 куска), слегка отбить их молотком, посыпать перцем, солью, положить по ½ ст. ложки начинки, свернуть рулетом, заделать концы, перевязать

кулинарной нитью, затем посыпать зразы мукой и поджарить на сале. Положить в кастрюлю, влить бульон, добавить сметану и томат-пюре (по желанию), затем потушить.

Для начинки: лук нарезать, поджарить на жире вместе с хлебными крошками и кусочками шпика, добавить перец, соль, перемешать.

Перед подачей на стол нить удалить, зразы положить на блюдо и залить соком, в котором они тушились. На гарнир подать гречневую, ячневую кашу или картофельное пюре.

Рулет из баранины с фасолью

1 кг бараньей грудинки, 100–150 г шпика, 1 ст. ложка топленого сала, 200 мл бульона, молотый перец, соль. Для гарнира: 500 г фасоли, 3 луковицы, ½ стакана томата-пюре, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла или топленого сала, соль.

Обмытую и обсушенную баранью грудинку (ребра удалить) слегка отбить молотком, посыпать солью, перцем, обложить нарезанными продолговатыми кусочками шпика, если мясо нежирное, и свернуть рулетом. Затем перевязать кулинарной нитью, края зашить и со всех сторон поджарить рулет на сковороде с хорошо разогретым топленым салом, пока поверхность не подрумянится. Затем рулет положить на противень или в кастрюлю, влить бульон и жарить в духовке, часто поливая образовавшимся при жаренье соком, или тушить в закрытой кастрюле на плите или в духовке.

Из жареного или тушеного рулета удалить нить, нарезать его ломтиками толщиной 1 см и аккуратно уложить на блюдо.

К мясу можно подать вареную фасоль. Приготовить ее следующим образом: мелко нарезанный лук поджарить на масле или сале, посыпать мукой, добавить томат-пюре, еще поджарить и разбавить соком от жаренья мяса. Затем добавить вареную фасоль и еще 10 минут медленно тушить. Приготовленную фасоль положить на блюдо с одной стороны рулета. Мясо полить соком.

Отдельно подать салат из свежей капусты, помидоров, огурцов, редиски или редьки.

Баранина жареная

1–1,5 кг баранины (корейка или задняя нога), 2 луковицы, жир, 250 мл бульона, молотый перец, соль.

Обмытый кусок баранины, удалив крупные пленки и оставив жир, положить в глиняную миску, посыпать нарезанным кольцами луком, залить разбавленным уксусом, накрыть крышкой и мариновать в течение 23–24 часов.

Маринованное мясо обсушить, потом завернуть в салфетку и слегка отбить. Мясо натереть солью, перцем и со всех сторон поджарить на сковороде с хорошо разогретым жиром, пока оно не зарумянится. Потом мясо положить на противень, влить стакан бульона и жарить в духовке, поливая его каждые 10–15 минут образовавшимся при жаренье соком. За полчаса до окончания

жаренья на этот же противень можно положить очищенный и нарезанный крупными дольками одинаковой величины и формы или разрезанный пополам сырой картофель и жарить, поливая соком от жаркого.

Перед подачей на стол баранину нарезать ломтиками, аккуратно уложить на блюдо, вокруг или с одной стороны положить жареный лук и картофель.

Оставшийся сок разбавить водой, немного поварить, процедить и подать отдельно в соуснике.

К баранине можно подать свежие или квашеные овощи.

Поджарка из вареной баранины

600 г вареной баранины (без костей), 1 ст. ложка топленого сала, 2 луковицы, молотый перец, соль.

Вареную баранину разрезать на куски или ломтики, посыпать солью, перцем, поджарить вместе с луком на жире, затем залить белым соусом с добавлением хрена, луковым или томатным соусом с грибами и потушить в течение 15–20 минут.

На стол подать с вареным картофелем или картофельным пюре.

Рагу из баранины с овощами

1 кг баранины, 2 ст. ложки топленого сала, 5 клубней картофеля, 2–3 моркови, 1 стакан фасоли, 1 корень петрушки, 4 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, перец, соль.

Обмытое мясо (грудинку, лопатку или шею) разрубить вместе с костями на куски весом около 30–40 г. Полить, поперчить и обжарить на жире. Затем посыпать мясо мукой, добавить томат-пюре, положить в кастрюлю, залить бульоном или горячей водой и тушить 45–60 минут. Затем добавить нарезанные кусочками и поджаренные на жире овощи: картофель, морковь, лук, корень петрушки; все перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и еще полчаса тушить в духовке, пока овощи не станут мягкими. К концу варки положить вареную фасоль и добавить ½ стакана сметаны (по желанию).

В рагу можно положить любые овощи, например свежую капусту, репу, а томат-пюре заменить свежими помидорами.

Грудинка баранья фаршированная

1 кг бараньей грудинки, молотый перец, соль, 1 ст. ложка сметаны, ½ ст. ложки масла. Для начинки: 150 г вареного риса, 200 г телячьей или бараньей печенки, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 50 г зелени петрушки, 30 г муки, 50 мл бульона, соль, перец.

Баранью грудинку подготовить и изжарить. Печенку, предназначенную для начинки, нарезать ломтиками, обвалять в муке и поджарить на сливочном масле вместе с нарезанным луком. Охлажденную печенку пропустить через мясорубку, хорошо растереть ложкой, разбавить бульоном, добавить соль, молотый перец, растопленное сливочное масло, мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо растереть, добавить вареный рис и яйцо, затем все перемешать.

Подготовленной массой начинить баранью грудинку, посолить ее, сверху посыпать молотым перцем, полить маслом и зажарить в духовке, поливая соусом от жаркого.

Перед подачей на стол нарезать жаркое ломтиками толщиной 2 см (ребра лучше удалить), аккуратно положить на блюдо. С одной стороны мяса положить горячие поджаренные половинки помидоров. Их можно поджарить вместе с мясом, поливая тем же соусом.

В посуду, в которой жарилось мясо, влить воды (разбавить сок от жаркого), снять жир, сок немного поварить, процедить и подать отдельно в соуснике.

Баранина с фасолью

1 кг баранины, 1 кг стручковой фасоли, 2 луковицы, 4 ст. ложки сливочного или топленого масла, перец, соль, зелень.

Мякоть баранины нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обжарить в кипящем масле. Затем сложить мясо в кастрюлю, добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Промытые стручки фасоли положить поверх мяса, добавить обжаренный до золотистого цвета лук и тушить еще минут 10–15. Перед тем как подать на стол, посыпать баранину зеленью петрушки.

Баранина, запеченная с фасолью

600 г жареной или вареной баранины (без костей), 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 стакан фасоли, 2 стакана сметанного соуса, сухари или сыр.

Жареную баранину разрезать на ломтики или кусочки.

Отварную баранину (разрезанную) обжарить на жире.

Посуду для запекания или сковороду смазать маслом, положить ломтики мяса, обложить их отварной фасолью, все залить сметанным соусом, сверху посыпать тертым сыром или сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и 20–30 минут запекать в духовке.

На стол подать в той же посуде, в которой баранина запекалась.

Субпродукты

Почки с грибами и гренками

700 г телячьих почек, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ стакана муки, 2 луковицы, 2 стакана вареных грибов, 1 стакан сметаны, молотый перец, соль. Для гренков: 300 г черствого белого хлеба, ½ стакана цельного молока или сливок, ½ стакана сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла.

Обмытые почки нарезать ломтиками, посыпать солью, молотым перцем, мукой и обжарить на масле. В кастрюлю положить почки, поджаренный на масле лук, поджаренные на масле вареные грибы, залить сметаной и тушить.

Белый хлеб (корку срезать) нарезать большими ломтиками, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока или сливок, обвалять в сухарях и поджарить на масле.

Положить на блюдо ломтики булки, а на них почки; рядом положить вынутые из соуса грибы и все залить тем же соусом.

Отдельно подать салат из свежей капусты.

Тушеные почки

700 г почек, 2 ст. ложки топленого свиного сала, 1 ст. ложка муки, 2 моркови, 1 корень петрушки, 5 клубней картофеля, 3 луковицы, 2 соленых огурца, 2 зубчика чеснока, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, зелень петрушки, 1 стакан бульона, перец, соль.

Почки нарезать поперек ломтиками толщиной 1,5 см (говяжьи почки предварительно вымочить и отварить в подсоленной воде), посолить, посыпать мукой и обжарить на сале. Положить в кастрюлю, залить бульоном, добавить сметану, томат-пюре, перец, нарубленный чеснок и тушить. Затем нарезанные, очищенные (удалить семена) огурцы, морковь, петрушку, лук и картофель поджарить, положить в кастрюлю с

почками и тушить, пока они не станут мягкими.

Подать на блюде или в салатнике, посыпав зеленью петрушки.

«Дьявольские» почки

4–5 телячих почек, растительное масло. Для соуса: 1 ст. ложка сахара, ½ ложки красного молотого перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки уксуса, 1,5 стакана бульона, соль.

4–5 телячьих почек очистить от пленок и жира, нарезать крупными кубиками. Тщательно обмыть, подождать, пока стечет вся вода. Слегка обжарить со всех сторон в масле, а затем сварить. Приготовить соус: ложка сахара, ½ ложки красного молотого перца, ложка муки, ложка горчицы, 2 ложки уксуса, соль по вкусу и полтора стакана крепкого мясного бульона. Все вместе сварить до готовности. Вымесить с жиром, в котором обжаривались почки, влить в готовые почки и тушить до мягкости. Подавать с овощным гарниром.

Почки, жаренные в сухарях

700 г свиных, бараньих или телячьих почек, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки топленого сала, молотый перец, соль.

Почки разрезать вдоль на нетолстые ломтики так, чтобы сохранить форму целой почки, посыпать солью, перцем, мукой, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством соли, обвалять в сухарях, с обеих сторон обжарить с топленым салом на сковороде. Затем на несколько минут поставить в духовку для дожаривания.

При подаче на стол положить почки на блюдо и полить жиром, в котором они жарились. Рядом положить жареный картофель. Если имеется лимон, натереть корку на терке, поджарить на масле и залить почки, а на каждый кусок почки положить по ломтику лимона.

Почки жареные

700 г свиных, телячьих или говяжьих почек, 2 ст. ложки топленого сала или маргарина, 3 луковицы, соль, молотый перец.

Говяжьи почки разрезать пополам, замочить на 3–4 часа в холодной воде, затем сварить в подсоленной воде. Свиные и

телячьи почки варить не надо.

Почки нарезать поперек ломтиками толщиной ½ см, посолить, посыпать перцем и зажарить на сале. Долго жарить не нужно, так как в противном случае почки становятся твердыми.

Зажаренные почки полить поджаренным на масле луком или лимонным соком. Их можно также подать с томатным соусом. В этом случае почки положить в соус, подогреть до кипения и подать на стол.

К почкам в качестве гарнира хороши тушеные свежие грибы или поджаренные на масле половинки помидоров. Положить их на блюдо рядом с почками.

Можно подать и другие горячие гарниры: картофельное пюре, вареный или жареный картофель и рисовую кашу.

Печенка жареная с луком

700 г телячьей, свиной, бараньей или говяжьей печенки, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 луковиц, молотый перец, соль.

Обмытую печенку вымочить, удалить пленки, нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке и поджарить на сковороде с хорошо разогретым салом. Печенку не следует пережаривать, так как тогда она становится жесткой.

Перед подачей на стол положить печенку на подогретое блюдо, на каждый кусок положить поджаренный на сливочном масле до желтизны лук, а рядом положить вареный картофель или картофельное пюре. К печенке можно подать и рассыпчатую гречневую кашу.

Кроме того, поджаренную печенку можно подать с луком, красным соусом.

Зразы из печени

700 г телячьей или говяжьей печенки, 100 г шпика, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона, 3 луковицы, ½ стакана сметаны, молотый перец, соль.

Обмыть печенку, удалить пленки. Нарезать печенку ломтиками толщиной 1 см, отбить молотком или слегка порубить ножом (не разрубая насквозь), посыпать солью и перцем. На каждый ломтик положить нарезанный продолговатыми кусочками шпик, поджаренный с топленым салом лук, свернуть в виде зразов, а чтобы они не развалились, перевязать кулинарной

нитью. Затем зразы посыпать мукой, слегка поджарить на сале, положить в кастрюлю, посыпать оставшимся луком, влить 1 стакан бульона, добавить сметану и тушить 7–10 минут.

В качестве гарнира подать горячий вареный или жареный картофель. Отдельно подать салат или соленые огурцы.

Печенка, нашпигованная свиным салом

700 г телячьей или свиной печенки, 150 г свежего свиного сала, ½ стакана муки, 2 ст. ложки топленого сала, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 6 ягод можжевельника, 100 мл сметаны, 100 мл бульона, молотый перец, соль.

Обмыть печенку, вымочить ее, удалить пленки, разрезать на нетолстые куски, нашпиговать продолговатыми кусочками свиного сала, посыпать перцем, солью, мукой и поджарить на топленом сале.

Лук нарезать кружочками, петрушку и морковь натереть на мелкой терке и поджарить на топленом сале. Затем слоями положить в кастрюлю нарезанные куски печенки, поджаренные овощи и растолченные ягоды можжевельника, залить бульоном, добавить сметану и тушить.

Подать в качестве гарнира горячий жареный картофель или картофельное пюре.

Тушеная печенка с грибами

500 г печени, 3 ст. ложки муки, 100 г грибов, 3–4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

500 г печенки обмыть (дать хорошо стечь воде), нарезать мелкими кубиками, обвалять в муке. Несколько минут варить в масле, накрыть и 15–20 минут тушить, добавив 100 г нарезанных грибов. Затем добавить 3–4 помидора или ложку томатной пасты. Готовую печенку посолить, поперчить. Выложить на тарелку и добавить гарнир из горошка или риса.

Оладьи из печени

1 кг печени, 2 луковицы, 100 г манной крупы, 1 яйцо, растительное масло, соль, перец, чеснок.

Сырую печень пропустить несколько раз через мясорубку вместе с мелко шинкованным, поджаренным на растительном масле луком. Добавить сырое яйцо, негустую манную кашу, соль, перец, чеснок (по вкусу), все это хорошенько перемешать и

жарить как оладьи.

Подавать со сметаной.

Мозги отварные

700 г мозгов говяжьих, 100 г кореньев, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 30 г зелени петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Мозги пару часов вымачивать в холодной воде, затем, не вынимая из воды, снять с них пленки. Затем мозги положить в холодную воду, подкислить уксусом и при слабом огне варить 20–30 минут с кореньями и пряностями.

Сваренные мозги вынуть шумовкой, дать стечь воде и разделить на части.

При подаче на стол залить мозги белым соусом с добавлением яиц или маслом с сухарями. В качестве гарнира подать горячий отварной зеленый горошек, спаржевую фасоль или цветную капусту, залитые маслом. Можно также подать картофельное пюре или рисовую кашу.

Мозги отварные поджаренные

700 г мозгов говяжьих, 100 г кореньев петрушки, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 лавровый лист, перец, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 30 г зелени петрушки, соль, сухари.

Мозги сварить в подкисленной воде, как описано выше, разделить на части, посыпать солью, молотым перцем, мукой, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, обвалять в белых сухарях и поджарить на масле или в большом количестве сала. Затем поставить на несколько минут в духовку для дожаривания.

При подаче на стол сбрызнуть маслом, посыпать зеленью петрушки, а рядом положить горячий гарнир из разных овощей.

Мозги жареные

700 г мозгов говяжьих, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 30 г зелени петрушки, перец, соль.

Мозги вымочить, удалить пленки, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и поджарить на масле. Затем поставить на несколько минут в духовку для дожаривания.

(Мозги можно жарить и в сухарях. В этом случае обвалянные в муке мозги нужно смочить яйцом, взбитым с небольшим

количеством молока и соли, посыпать сухарями и зажарить на масле.)

При подаче на стол жареные мозги положить на блюдо, сбрызнуть растопленным маслом, посыпать зеленью петрушки, а рядом положить жареный картофель и отварной зеленый горошек. Мозги можно украсить ломтиками лимона.

Биточки из мозгов

500 г мозгов говяжьих, 1 яичный желток, 1 яйцо, 1 ломтик белого хлеба, 50 мл молока, ½ стакана сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г зелени петрушки, мускатный орех, соль.

Мозги пару часов вымачивать в воде, затем обмыть, опустить в горячую воду и варить несколько минут. Потом вынуть, удалить пленки, добавить замоченный в молоке и отжатый белый хлеб, мелко нарубленную зелень петрушки, тертый мускатный орех, яичный желток, соль, хорошо перемешать и сформовать круглые биточки или овальные тефтели. Смочить их взбитым яйцом, обвалять в сухарях и зажарить на сливочном масле.

Подавать с отварным зеленым горошком, цветной капустой, картофельным пюре или жареным картофелем.

Язык в сухарях

700 г языка, 100 г кореньев петрушки, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки топленого свиного сала или сливочного масла, 2 стакана сметанного соуса, перец, соль.

Язык сварить с кореньями и перцем, на короткое время опустить в холодную воду, снять кожу, нарезать ломтиками, посолить, слегка посыпать мукой, смочить взбитым яйцом, обвалять в белых сухарях и поджарить на масле или топленом сале. Подать с вареным или жареным картофелем, фасолевым или гороховым пюре. Горячий сметанный, томатный или красный соус подать отдельно. Вместо соуса язык можно залить растопленным маслом.

Язык под соусом из хрена

700 г говяжьих или свиных языков, 1 морковь, ½ корня петрушки, ½ луковицы, 2 стакана соуса из хрена, перец порошком, лавровый лист, соль.

Соскоблить слизь, обмыть языки, положить в холодную воду и варить при слабом кипении 2–3 часа, пока они не станут

мягкими. В середине варки следует положить очищенные и крупно нарезанные коренья, перец, лавровый лист. К концу варки посолить.

Сваренные языки вынуть из кастрюли, положить в холодную воду и снять с них кожу. Затем нарезать их поперек волокон ломтиками толщиной 1 см, залить горячим соусом с добавлением хрена, подогреть до кипения.

К языку подать горячий гарнир – зеленый горошек, картофельное или фасолевое пюре.

Вареный или залитый соусом с добавлением хрена язык можно запечь в духовке.

Рубец

800 г рубца (свиного, говяжьего, бараньего), 1 морковь, ½ корня сельдерея, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого сала, 2 стакана красного соуса, 2–3 лавровых листа, тмин, 30 г зелени петрушки, перец, соль, чеснок.

Рубец хорошо вымыть, вывернуть наизнанку и положить на 3–5 минут в кипяток. Вынуть, хорошо соскоблить слизь и пленки, оставить только мышцы, залить холодной водой и вымачивать еще несколько часов. Затем положить в кастрюлю с холодной водой и варить 3–4 часа, пока он не станет мягким.

Коренья и пряности положить в середине варки, к концу варки посолить.

Сваренный рубец разрезать как лапшу – на полоски, поджарить на топленом сале, посыпать перцем, залить горячим томатным соусом, добавить нарубленный чеснок и потушить.

Подать с вареным картофелем, фасолью, перловой или рисовой кашей.

Рагу из вымени с овощами

800 г вымени, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого сала, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 6 клубней картофеля, 2 ст. ложки томата-пюре, 100 г сметаны, 200 мл бульона, перец, соль.

Вымоченное вымя разрезать на небольшие, не очень тонкие кусочки, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и поджарить на топленом сале. Положить в кастрюлю, добавить нарезанные поджаренные морковь, лук, петрушку, крупно нарезанный картофель, перец, залить бульоном, накрыть кастрюлю крышкой и тушить. К концу тушения добавить сметану, томат-пюре и соль

по вкусу.

Вымя, поджаренное в сухарях

600 г вымени, 1 морковь, ½ корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка топленого сала или маргарина, 1 ст. ложка сливочного масла, 12 горошин перца, 2 лавровых листа, соль.

Кусок вымени вымачивать 4 часа в холодной воде, затем обмыть, положить в кипящую воду и отварить до полуготовности. Потом добавить коренья и пряности, соль и варить, пока вымя не станет мягким.

Затем разрезать его на куски толщиной 1 см, посыпать солью, молотым перцем, мукой, смочить яйцом, обвалять в сухарях и поджарить с обеих сторон на сковороде с топленым салом.

При подаче на стол положить на блюдо, сбрызнуть растопленным сливочным маслом. В качестве гарнира можно подать горячий отварной картофель, картофельное пюре, жареный картофель, тушеную морковь, фасоль в томатном соусе.

Вымя можно подать в вареном виде, не поджаривая. В этом случае разрезать его на нетолстые куски, залить горячим томатным, грибным, сметанным или луковым соусом, подогреть до кипения и подать с таким же гарниром, как указано выше.

Вымя отварное

500 г вымени, по ½ корня моркови и петрушки, 1 луковица, 1 л воды, соль.

Тщательно вымытое вымя залить водой, посолить, добавить морковь и коренья петрушки, лук и варить на слабом огне 5–6 часов. Полить красным соусом и подать с солеными огурцами и овощным салатом.

Ножки телячьи или свиные отварные

2 телячьи или 4 свиные ножки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 стакан сметанного соуса, перец, соль.

Телячьи ножки ошпарить, соскоблить волоски, опалить, обмыть, разрубить на несколько частей и вымачивать несколько часов в холодной воде. Трубчатые кости вынуть. Затем положить ножки в холодную воду и варить 3–4 часа, пока они не станут мягкими. Коренья и пряности положить в середине варки. Посолить к концу варки. Когда телячьи ножки сварятся, мясо

отделить от костей, разрезать его поперек волокон и при подаче на стол залить сметанным или грибным соусом. В качестве гарнира подать горячую рисовую, ячневую или пшенную кашу.

Свиные ножки с квашеной капустой

4 ножки, 750 г квашеной капусты, 1 луковица, лавровый лист, 1 стакан яблочного сока.

Ножки тщательно вымыть теплой водой и положить в кастрюлю с широким дном. Налить воды, чтобы она полностью их закрывала. Положить перец горошком, целую луковицу и лавровый лист. Варить около 1,5 часа. Время от времени доливать кипяченую воду, чтобы мясо постоянно находилось под водой.

Обжарить лук в жире, положить капусту, посолить, добавить немного сахара и тушить на слабом огне 25 минут. Можно добавить яблочный сок (1 стакан) и тушить в нем. Готовую капусту выложить на большое блюдо. Ножки вынуть из кастрюли и уложить на капусту. Подавать с вареным картофелем.

Телячьи ножки, запеченные в тесте

2 телячьи ножки, 2 яйца, ½ стакана муки, 150 г кореньев, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 г брусничного повидла, лавровый лист, перец, соль.

Очищенные, вымоченные, обмытые телячьи ножки сварить с кореньями, лавровым листом и перцем. Затем перерезать их пополам, удалить кости, сухожилия, придавить мясо грузом и охладить.

Яичные желтки растереть с небольшим количеством соли, добавить муку, влить сметану или молоко, перемешать и ввести взбитые яичные белки. Вареные телячьи ножки нарезать ломтиками поперек волокон, посыпать мукой, обвалять в тесте и поджарить на масле или зажарить в большом количестве жира. Жареные телячьи ножки аккуратно положить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. В качестве гарнира подать горячий жареный картофель.

Отдельно подать брусничное повидло.

Голова тушеная

2 кг говяжьей, телячьей или 1 кг свиной головы, 1 ст. ложка топленого сала или маргарина, 1 ст. ложка растительного масла, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложка томата-

пюре, 100 г сметаны, 200 мл бульона, перец, соль.

С говяжьей головы снять кожу. Свиную и телячью головы оставить с кожей, но хорошо их ошпарить, соскоблить и опалить оставшиеся волоски.

Очищенную, обмытую голову или кусок головы разрубить на более мелкие части (мозги вынуть) и варить с пряностями и кореньями, пока мясо не станет мягким. Затем мясо вынуть, нарезать кусками весом около 30–40 г, поджарить на растительном масле, положить в кастрюлю, посыпать нарезанными поджаренными морковью, петрушкой, луком, залить бульоном, добавить томат-пюре, сметану, соль по вкусу и тушить полчаса.

Подать на стол с вареным или жареным картофелем. Отдельно подать соленые огурцы, квашеную капусту или салат из свежей капусты.

Голова телячья под белым соусом

1 телячья голова, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 стакана белого соуса, 60 мл столового уксуса, 30 г зелени петрушки, перец, соль.

Телячью голову ошпарить, очистить от шерсти, опалить, обмыть, разрубить и вынуть мозги и язык. Затем язык и голову сварить в воде с кореньями и пряностями. Очистить мозги от пленок и сварить в подкисленной уксусом воде.

Мясо головы, вареный язык (снять кожу) и мозги разрезать на куски, залить белым соусом с яйцами и все подогреть.

В качестве гарнира можно подать горячую рисовую, перловую или пшенную кашу или вареный картофель, картофельное пюре, тушеные грибы и обложить гренками. Белый хлеб для гренков нарезать ломтиками, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока, и жарить на сливочном масле, пока гренки не зарумянятся.

Гуляш из сердца, горла и легких

700 г сердца, легких и горла, 2 ст. ложки топленого сала, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 1 зубчик чеснока, перец, соль.

Сердце, легкие, горло хорошо обмыть, разрезать на большие куски и сварить в подсоленной воде. Затем разрезать на куски весом около 25 г и поджарить на топленом сале.

Морковь, петрушку, лук нарезать, посыпать мукой и обжарить

на топленом сале, добавить томат-пюре и еще немного поджарить.

В кастрюлю положить обжаренное мясо, добавить поджаренные овощи, залить бульон, в котором варилось мясо, добавить перец, соль, измельченный чеснок и потушить. Можно заправить сметаной.

На стол подать с картофельным пюре, тушеной капустой, тушеной фасолью или гречневой кашей. Отдельно подать квашеную капусту, огурцы, салат из свежей капусты.

Гуляш из легких

500 г говяжьих легких, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, лимонная кислота, коренья петрушки, перец, соль.

Легкие сварить в подсоленной воде с кореньями и пряностями. Вынутые из бульона легкие придавить грузом и остудить. Затем нарезать их небольшими четырехугольными кусочками, залить соусом и тушить.

Муку для соуса поджарить на масле, разбавить бульоном, в котором варились легкие, добавить нарубленный сырой лук, молотый перец, соль, немного поварить и заправить сметаной и лимонной кислотой.

К гуляшу из легких можно добавить и другое вареное мясо, язык, почки, сердце. Гуляш приготовляют из свиных и бараньих легких.

Колбаса из легких

500 г свиных легких, почки, язык, сердце, 300–500 г жирного мяса с головы, 1 стакан белых сухарей (по желанию), 2 яйца, 3 луковицы, 50 г жира, лук, молотый перец, соль.

Легкие, почки, язык, сердце и мясо с головы сварить в подсоленной воде с пряностями и пропустить через мясорубку вместе с поджаренным луком. Добавить пряности, сухари (по желанию), 2 яйца, хорошо перемешать и полученной массой начинить вычищенные тонкие свиные кишки. Варить в подсоленной воде 15 минут.

На стол подать с картофельным пюре или вареным картофелем.

Отдельно подать салат из свежей капусты.

Колбасу из легких можно подать и в холодном виде. В этом случае сваренную колбасу нужно придавить грузом.

Свиной желудок с капустой

1 свиной желудок, луковица, 2 помидора, 1 кг капусты, укроп, перец, соль.

Желудок вымыть, положить в кастрюлю с подсоленной водой, добавить перец, луковицу и довести до кипения. Кочан капусты вымыть, мелко нарезать и тоже положить в кастрюлю. Варить 50 минут. Вынуть желудок, нарезать ломтиками и поставить в теплое место. Помидоры обдать кипятком, потом холодной водой, очистить кожицу и разрезать на две части. Положить приготовленные таким образом помидоры в капусту и оставить на 5 минут на огне. Добавить немного соли, перца, укропа, положить в чашку, украсить петрушкой. Сверху положить ломтики желудка. Подавать с вареным картофелем.

Рубец с горчицей

500 г рубца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 ч. ложка столового уксуса, 2 стакана бульона, горчица, перец, зелень, соль по вкусу.

Говяжьи рубцы и свиные желудки тщательно промыть, ошпарить кипятком, очистить ножом, снова вымыть, вымочить, меняя воду 3–4 раза. Затем варить в течение 5 часов в соленой воде. Нарезать в виде крупной лапши, залить бульоном, добавить мелко нарезанный и поджаренный в масле лук, уксус, перец, соль по вкусу и тушить 20–30 минут. После этого вмешать готовую горчицу и прогреть. На гарнир подать картофель, рис, отварные овощи.

Рулет из рубца

2 кг рубца, 150 г языка, 200 г мясного фарша, 160 г репчатого лука, 20 г маргарина, 10 г муки, 2 яйца, 120 г шпика, 40 моркови, 2 г черного перца, душистый перец, анис, тмин, соль по вкусу.

Ошпаренный, хорошо очищенный и промытый рубец разложить на столе, срезать толстые места и ножом придать ему форму прямоугольника. Обрезки рубца сварить, нарезать в виде лапши, добавить нарезанные язык, морковь, пассерованный лук, мясной фарш, муку, смешанную с сырым яйцом, и заправить всю массу по вкусу молотым душистым и черным перцем, анисом.

Поверхность рубца покрыть тонкими пластами шпика, тонким слоем уложить фарш и свернуть рулетом, завернуть в салфетку, часто и туго перевязать кулинарной нитью и варить 4–5

часов.

Легкое или сердце отварные

700 г легкого или сердца, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка сока лимона или ½ стакана сметаны, зелень, соль.

Легкие или сердце вымачивать, меняя воду, 2–3 часа, очистить от пленок, промыть, залить холодной водой, добавить лук и варить в течение 3–4 часов, посолить и варить еще 30 минут. Нарезать ломтиками, залить процеженным отваром, положить растертую с маслом муку и варить еще 10 минут. Добавить сок лимона или сметану и прогреть. На гарнир подать отварной картофель, облить соусом из кастрюли, посыпать рубленой зеленью укропа.

Хвосты телячьи и говяжьи в сухарях

800 г хвостов, 100 г свиного сала, 2 моркови, 2 луковицы, 2 яйца, 3 ст. ложки сухарей, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, соль.

Свежие телячьи или говяжьи хвосты очистить, тщательно вымыть, нарезать крупными кусками, залить водой, добавить ломтики сала, нарезанную морковь, посолить и варить 3–4 часа. Обсушить, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях и обжарить в сливочном масле на сковороде. На гарнир подать тушеную капусту, жареный картофель, овощной салат и отдельно подать острый томатный соус.

Свиные ножки вареные

4 свиные ножки, 2 л воды, 20 мл уксуса, лавровый лист, корень петрушки, соль.

Очищенные ножки промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и держать на огне до начала образования пены. Снять с огня и промыть холодной водой. Снова положить ножки в кастрюлю, залить водой, добавить уксус, лавровый лист, корень петрушки, посолить и варить при слабом кипении 2 часа. Подавать ножки горячими с подливкой из толченого чеснока с солью или другим острым соусом.

Кровяная колбаса

1 л крови, 500 г мясной обрези, 20–25 г соли, по 2–3 г молотого горького или душистого перца.

Свиную кровь размешать, посолить, поставить в холодное место на один час. Обрезки мяса измельчить, добавить соль, молотый черный или душистый перец и все это размешать с кровью. Полученной смесью начинить подготовленные толстые свиные или говяжьи кишки, завязать их концы нитью.

Батоны уложить в эмалированную кастрюлю, залить водой и варить при слабом кипении.

В процессе варки батоны нужно проколоть в нескольких местах иглой. Если кровь не выделяется, колбаса готова.

Ливерная колбаса с луком

1 кг свиной печени, 1 кг нутряного жира, 1 свиной желудок, 100 г соли, 20 г черного молотого перца, 200 г лука.

Сварить желудок, печень обдать кипятком. Лук измельчить, поджарить на жире. Затем все сырье пропустить через мясорубку, посолить, перемесить, заполнить мелкие кишки-кудрявки. Варить 30–35 минут на сильном огне, охладить.

Кролик

Кроличье мясо белое, легко перевариваемое и вкусное. Мясо зарезанного кролика следует оставить лежать 1–2 дня, тогда оно становится более вкусным. Мясо недавно зарезанного кролика, прежде чем готовить, надо несколько часов мариновать.

Кроличье мясо пригодно для тушения, а поясница и задняя часть – для жаренья.

Кролик отварной поджаренный

1 кг кроличьего мяса, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, перец, соль.

Обмытое и разрубленное на куски мясо положить в кипящую воду и варить с кореньями. Под конец варки посолить. Сваренное мясо поджарить на сковороде с хорошо разогретым жиром. При подаче на стол мясо положить на блюдо, полить оставшимся на сковороде маслом, смешанным со сметаной. Рядом положить жареный картофель, картофельное пюре, отварные макароны или какую-либо кашу из крупы.

Отдельно подать брусничное повидло.

Кролик тушеный

1 кг кроличьего мяса, 1 ст. ложка топленого сала, сливочного масла или маргарина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 30 г муки, 200 мл бульона, молотый перец, соль.

Обмытое, обсушенное и разрубленное на куски (вместе с костями) кроличье мясо посыпать солью и перцем. Бока кролика можно нафаршировать такой же начинкой, как при приготовлении фаршированного кролика. Чтобы было удобнее сгибать ребра, их следует надрубить изнутри. Начиненные бока заколоть шпажкой, чтобы они не раскрылись, затем куски обвалять в муке, поджарить на жире, положить в кастрюлю, посыпать нарезанными и поджаренными с жиром морковью, луком и петрушкой. Все залить до половины горячей водой или бульоном, накрыть крышкой и тушить. К концу тушения положить сметану. Вместо сметаны можно взять больше сала.

При тушении спинки и задней части кролика их можно нашпиговать шпиком, обжарить с жиром или в духовке, а затем потушить. К тушеному кролику в качестве гарнира подать вареный картофель. Отдельно подать брусничное повидло или зеленый салат.

Кролик, тушенный с крупой

1 кг кроличьего мяса, 2 ст. ложки топленого сала, маргарина или топленого масла, 3 луковицы, 2 моркови, 1 стакан риса, перловой или пшеничной крупы, соль, перец.

Обмытое, обсушенное, разрубленное на небольшие куски вместе с костями кроличье мясо посыпать солью, молотым перцем и обжарить на жире. Затем мясо положить в кастрюлю, влить 2,5 стакана бульона или горячей воды и тушить до полуготовности. Затем добавить мелко нарезанные поджаренные с жиром коренья, промытую крупу, все перемещать и тушить в духовке.

При подаче на стол выложить плов на блюдо.

Кролик жареный

1 кг кроличьего мяса, 150 г шпика, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка топленого сала или топленого масла, 3 моркови, 1 луковица, 10 клубней картофеля, соль, перец.

Отрубить заднюю часть кролика вместе с поясницей. Обмытое, обсушенное, посоленное и нашпигованное кусочками шпика мясо намазать сметаной. Положить на противень с

разогретым жиром и жарить в духовке. Когда мясо обжарится, добавить перец, очищенные и нарезанные коренья, разрезанный на крупные куски картофель, долить немного воды и снова жарить, поливая каждые 10–15 минут образовавшимся при жаренье соком и жиром.

Зажаренного кролика разрезать на куски и положить на подогретое блюдо. Одновременно подать горячие зажаренные вместе с жарким овощи.

С образовавшегося от жаркого сока снять жир, сок разбавить водой и немного поварить в той же посуде, в которой жарилось жаркое. Затем сок процедить и залить им мясо. Сок можно также заправить двумя ложками сметаны, а затем его подогреть.

Кролик фаршированный

1 кролик, 1 ст. ложка топленого сала, 150 г шпика, соль. Для начинки: лопатки кролика, его почки, печенка, сало, 1 луковица, 2 моркови, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба, 50 г сметаны, 150 мл молока, 1 ст. ложка масла, соль, перец.

Кролика обмыть, обсушить, отрезать лопатки и шею, сечкой или ножом надрубить с внутренней стороны позвоночник (не разрубая его полностью), чтобы зажаренного кролика было легче разрезать на куски. Затем кролика посолить, начинить фаршем, брюшко зашить, спинку и задние ноги нашпиговать шпиком, положить на противень (спинкой вверх) и зажарить.

Предназначенное для начинки мясо срезать с лопаток, шеи и хорошо порубить вместе с почками, печенкой, салом, поджаренными морковью и луком. Добавить замоченный в молоке белый хлеб, нарезанный шпик, молотый перец, соль, яйцо, сметану, все перемешать и начинить кролика. В начинку можно положить (по желанию) рубленую или пропущенную через мясорубку телятину, курятину или печенку.

Перед подачей на стол жаркое разрезать на куски, положить их на подогретое блюдо в том же порядке, как было целое жаркое, и полить оставшимся от жаркого соком. Обложить жареным картофелем.

Отдельно подать зеленый салат, брусничное повидло или салат из свежих фруктов.

Таким же образом можно начинить и зажарить только переднюю часть кролика.

Шницель из кролика

1 кг кроличьего мяса, 100 г свежего сала, 2 ст. ложки топленого сала или топленого масла, 1 яйцо, ½ стакана крошек белого хлеба, 1 ст. ложка тертого сыра, 50 мл молока, молотый перец, соль.

Мясо спинки и задней части кролика вместе с салом порубить сечкой. Если кролик жирный, сало можно не класть, использовав вместо него жир кролика. Затем отбить мясо, разделать овальные шницели, посыпать их солью, молотым перцем, смочить яйцом, взбитым с молоком, обвалять в крошках черствого хлеба или в сухарях, смешанных с тертым сыром, и зажарить на топеном масле.

К шницелю подать горячий вареный, жаренный на сале картофель, тушеную морковь или картофельное пюре. К шницелю можно также подать салат из свежих фруктов, моченые яблоки, брусничное повидло, салат из маринованных грибов.

Котлеты из кролика

1 кг кроличьего мяса, 100 г шпика, ½ стакана молока, 1 ст. ложка топленого сала, сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба, сухари, молотый перец, соль.

Обмытое, обсушенное и отделенное от костей кроличье мясо пропустить через мясорубку вместе со шпиком и замоченным в молоке хлебом. Добавить соль, перец, яйцо, хорошо перемешать и сформовать котлеты. Жарить на хорошо разогретом жире. Перед жареньем обвалять котлеты в сухарях или в муке.

При подаче на стол положить котлеты на блюдо, сбрызнуть маслом, а рядом положить горячий гарнир из овощей или крупы.

Шницель из кролика, запеченный в соусе

1 кг кроличьего мяса, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка топленого масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сухарей, 50 г сыра, 300 г соуса, соль, перец.

Мясо спинки и задней части кролика вместе с салом порубить сечкой. Если кролик жирный, сало можно не класть, использовав вместо него жир кролика.

Затем отбить мясо, разделать овальные шницели, посыпать их солью, молотым перцем, смочить яйцом, взбитым с молоком, обвалять в сухарях, положить на смазанную маслом сковороду или посуду для запекания, вокруг выложить поджаренный картофель или какую-нибудь кашу из крупы, залить довольно густым молочным или сметанным соусом, посыпать тертым

сыром, полить сливочным маслом и запекать в духовке 20 минут.

Подать на стол в той же посуде, в которой запекался шницель.

Таким же образом можно запечь котлеты из кролика или кусочки жареного кролика, удалив кости.

Птица

Птичье мясо вкусное, легко переваривается и содержит много белков, а жиры имеют низкую температуру плавления и хорошо усваиваются организмом. Мясо некоторых птиц, например гусей и уток, содержит много жира.

Качество птичьего мяса зависит от возраста, породы и упитанности птицы. Мясо молодой птицы мягче, сочнее и легче переваривается, но в нем меньше жиров и минеральных веществ. При жаренье оно быстро становится мягким. Мясо старой птицы более жесткое, в нем больше соединительной ткани, минеральных и экстрактивных веществ; оно становится мягким только при продолжительном тушении или варке. Из него можно приготовить вкусные и питательные супы.

Мясо птицы яйценосных пород более тощее и жесткое, а мясных – более жирное и мясистое. Чем жирнее птичье мясо, тем оно лучше.

В пищу употребляется мясо как домашней, так и дикой птицы. Из домашней птицы чаще всего используется мясо кур, гусей, индеек и уток, а из дикой – куропаток, тетеревов, глухарей, диких гусей и уток, куликов и другой мелкой птицы.

Курица. Из мяса кур или петушков приготавливают вареные, жареные, тушеные и запеченные блюда. Жаренье и варка продолжаются от 1 до 3 часов в зависимости от возраста птицы. Для жаренья пригодны птицы не старше полутора лет. Чтобы быстрее сварить мясо старых птиц, его вынимают из кипящего бульона, кладут в холодную воду и охлаждают в ней. Затем мясо снова варят в том же бульоне. В результате резкой перемены температуры соединительная ткань быстрее размягчается.

Молодую птицу можно узнать по внешнему виду. Ноги и шея молодых кур более толстые, грудная кость гибкая.

Цыплята. Наиболее вкусно мясо 2–3-месячных цыплят, когда у них вырастают перья, однако употреблять можно мясо цыплят уже 4–5-недельного возраста. Чтобы мясо зарезанных цыплят было вкуснее, его следует на сутки поставить в холодное место.

При приготовлении блюд из мяса цыплят не следует употреблять острых приправ (перца, лука) или их надо класть в небольшом количестве. Цыплят нужно жарить в низкой

закрывающейся посуде, чтобы при жаренье они не пересохли.

Гусь и утка. Для приготовления кушаний наиболее пригодно мясо молодых гусей и уток в возрасте 6–12 месяцев. Молодых гусей можно узнать по тому, что их ножки желтоватого цвета, а у старых гусей они красные. Топленое гусиное сало употребляется вместо сливочного масла.

Индейка. Мясо молодых индюшат тощее и невкусное. Индеек начинают резать с 6-месячного возраста. Наиболее вкусно мясо годовалой индейки, а мясо старой индейки жесткое и тощее.

Кожа старых индеек более желтая, когти на пальцах ног длинные, а кораллы на шее большие.

Индейка вкуснее всего в жареном виде, но ее можно, так же как и курицу, варить и тушить.

Жареная индейка хороша для праздничного обеда.

Дикие птицы. Мясо дикой птицы более темное и тощее, чем домашней, но в нем содержится больше экстрактивных веществ. Чтобы мясо стало вкуснее, застреленную неочищенную и невыпотрошенную птицу надо на 1–2 дня положить в холодное место.

Мясо дичи вкуснее всего в жареном виде. Мелкую дичь жарят в закрытой посуде для жаренья (гусятнице), в таком случае мясо становится более сочным и ароматным. Мелкую дичь перед жареньем можно обернуть тонко нарезанными ломтиками свежего свиного сала или же грудку и бедрышки птицы нашпиговать кусочками шпика. Перед шпигованием птицу на короткое время надо окунуть в горячую воду.

Курица отварная поджаренная

1 кг курятины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 8 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, соль.

Курицу сварить так же, как указано выше. Затем разрезать ее на куски, положить на сковороду с хорошо разогретым маслом и жарить, пока поверхность не зарумянится.

При подаче на стол мясо аккуратно положить на подогретое блюдо, полить растопленным маслом, а рядом положить поджаренный на масле отварной картофель.

Отдельно подать зеленый салат, свежие огурцы со сметаной или брусничное повидло.

Курица отварная с рисовой кашей

1 небольшая курица или половина крупной курицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, ½ корня сельдерея, 50 г сливочного масла, 8 горошин душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль. Для каши: 1 стакан риса, ½ ст. ложки масла, 2 стакана воды.

Очищенную, хорошо обмытую и обсушенную курицу разрезать на крупные части, положить в горячую воду, добавить очищенную, крупно нарезанную морковь, корень петрушки и сельдерея, лавровый лист, перец и варить при слабом кипении 1–1,5 часа, пока мясо не станет мягким. Старую курицу приходится варить дольше. Чтобы курятина была вкуснее, коренья и пряности надо положить в середине варки, а посолить в конце.

Сваренную курятину разрезать на более мелкие куски, аккуратно положить на блюдо и залить растопленным маслом. Рядом с мясом положить рассыпчатую рисовую кашу. Вместо рисовой каши можно подать горячий отварной зеленый горошек, ячневую кашу или картофель.

Отдельно подать брусничное повидло или зеленый салат.

Курица паровая с овощами

1 курица, 5 морковок, 1 корень петрушки, 5 клубней картофеля, ½ стакана зеленого горошка, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ стакана сметаны, 8 горошин душистого перца, бульон, соль.

Выпотрошенную и обмытую курицу разрезать на куски. В посуду для тушения или кастрюлю положить нарезанную дольками морковь и корень петрушки и картофель. На них положить курятину, посолить, посыпать горошками перца, залить до половины бульоном или горячей водой, накрыть посуду крышкой и варить. В конце варки добавить отварной зеленый горошек, сметану, масло.

При подаче на стол куски птицы положить на блюдо и залить жидкостью, в которой она варилась.

Отдельно подать сладкий или зеленый салат.

Таким образом готовят мясо молодой курицы. Если варится мясо старой курицы, то картофель нужно положить позднее, когда мясо уже стало более мягким.

Куриные бедрышки и крылышки фаршированные

1 курица, 2 ломтика белого хлеба, 150 мл молока, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, 50 мл бульона, соль.

Куриные бедрышки и крылышки отрезать от куриной тушки так, чтобы с ними осталось возможно больше кожи. Затем с

бедрышек и крылышек снять кожу до сустава; отрубить косточку со всем мясом, оставив с кожей только ее кончик.

Мясо, снятое с бедрышек, крылышек и других мест, отделить от костей, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб и снова пропустить через мясорубку. Затем мясо хорошо растереть, посолить, добавить растертое масло, яйцо, слегка разбавить бульоном и все тщательно перемешать. В этот фарш можно добавить поджаренную на масле куриную печенку, отварной желудок, сердце, причем при приготовлении фарша их следует пропустить через мясорубку вместе с курятиной.

Приготовленным фаршем начинить кожу, снятую с куриных бедрышек и крылышек, затем зашить ее; оставшиеся куски кожи с шеи и других мест также начинить фаршем, свернуть рулетом и перевязать ниткой. Потом обжарить их на масле, положить в посуду для тушения, залить сметаной и оставшимся от жаренья маслом, накрыть посуду крышкой и тушить в духовке.

Перед подачей на стол нитки удалить, рулеты положить на середину блюда, а рядом с ними – фаршированные бедрышки и крылышки.

Отдельно подать печеные яблоки, брусничное повидло или маринованные фрукты.

Из оставшейся курятины можно сварить студень, а из мякоти, снятой с грудной части, приготовить шницели или котлеты.

Курица жареная

1 курица, 100 г сметаны или 50 г сливочного масла, 1 морковь, 2 корня петрушки, 7–8 горошин душистого перца, 200 мл бульона, соль.

Выпотрошенную и обмытую курицу посолить, крылышки и ножки связать, тушку намазать сметаной или маслом, положить на противень спинкой вниз и жарить в горячей духовке, пока курица не зарумянится со всех сторон. Затем влить 1 стакан горячего бульона, добавить нарезанные дольками морковь, корни петрушки, душистый перец и, уменьшив жар, жарить ее, поливая каждые 10–15 минут образовавшимся при жаренье соком. Чтобы курица не пригорела, жаркое можно прикрыть смазанной жиром бумагой. Жарить курицу около 1,5 часа. Если в самом толстом месте вилка свободно входит в мясо, жаркое готово.

В середине жаренья на этот же противень рядом с курицей положить картофель, морковь или яблоки. Их также надо поливать соком от жаркого. Картофель обычно жарят разрезанным на две или четыре части, морковь – разрезанной на дольки, яблоки (с кожурой) – целыми.

Слегка охлажденное жаркое разрезать острым ножом на куски и положить на блюдо в виде целой курицы. Затем подогреть в духовке, положить вокруг жареные картофель, морковь или яблоки. Оставшийся от жаркого сок разбавить горячей водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике.

Курица с рисовой начинкой

1 курица, 1 ст. ложка сметаны, соль. Для рисовой начинки: 1 стакан риса, 1–2 яйца, 1 ст. ложка масла, 2 стакана бульона, 1 стакан изюма.

Курицу аккуратно освободить от костей. Кости бедрышек и крылышек оставить для бульона. Курицу заполнить рисовой начинкой, спинку зашить, бедрышки и крылышки связать ниткой, чтобы они не отставали, посолить, намазать сметаной или маслом, положить на противень спинкой вниз, сделать наколы для выхода воздуха и жарить в горячей духовке, как указано выше. Чтобы жаркое запекалось одинаково со всех сторон, его можно положить на две чистые лучинки.

Перед подачей на стол жаркое следует немного охладить, удалить нитки, положить курицу на подогретое блюдо спинкой вниз и, не нарушая общего вида птицы, разрезать ее очень острым ножом на куски: сначала осторожно отрезать бедрышки и крылья, затем жаркое разрезать вдоль пополам, потом эти части разрезать поперек на куски толщиной 2–3 см.

С сока, оставшегося от жаркого, снять жир, разбавить сок горячей водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике. Фаршированную таким образом курицу можно не только жарить, но и варить или тушить. Вареная фаршированная курица становится сочнее. При варке ее следует завернуть в марлю.

Рис для начинки промыть, залить куриным бульоном, сваренным из костей курицы, и варить, пока рис не разварится. Затем добавить сливочное масло и поставить на 20 минут в духовку, чтобы рис набух. Вынуть рис, охладить, добавить взбитые яйца, немного соли, изюм и размешать. В случае надобности немного разбавить рис бульоном, затем начинить им кожу курицы. Вместо изюма можно положить нарезанные сушеные сливы или мелко нарубленные, поджаренные на масле лук и печенку.

Курицу можно также фаршировать такой же начинкой, как куриные бедрышки.

Курица, тушенная в сметане

1 курица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Выпотрошенную и обмытую курицу разрезать пополам или на четыре части, посолить и обжарить на сковороде с маслом. Курицу можно также обжарить в духовке, пока поверхность не зарумянится. Затем в посуду для тушения влить оставшийся от жаренья жир, положить поджаренные и намазанные со всех сторон сметаной куски курицы, залить оставшейся сметаной, накрыть посуду крышкой и тушить в духовке.

Перед подачей на стол мясо разрезать на более мелкие куски, залить соком, вокруг положить рисовую кашу, тушеную морковь или политый сливочным маслом отварной зеленый горошек. Можно положить гарнир из нескольких видов овощей.

Отдельно подать салат или брусничное повидло.

Курица с чесночным соусом

1 курица, 100 г белого хлеба, 60 г сыра, 80 г сливочного масла, 30 г зелени, соль, перец. Для соуса: 100 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, томатный соус, зелень, перец.

Выпотрошенную и опаленную курицу промыть и нафаршировать кубиками белого хлеба, нарезанного кубиками сыра, сливочным маслом, положить туда же куриные потроха. Курицу зашить, посолить, поперчить и слегка смазать маслом. Влить в сковороду полстакана воды, положить курицу и поставить в духовку. Жарить, поливая соком. Готовую курицу остудить и выложить на блюдо, удалить нитку, украсить курицу маринованными фруктами и соленьями. К курице подать соус: растолочь орехи и зелень с чесноком, добавить немного томатного соуса, черного перца и все перемешать.

Шницель из курятины

500 г куриной грудки, 1 яйцо или ½ стакана сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сухарей, соль, перец.

Удалить с куриной грудинки пленки и сухожилия, отбить молотком, затем, рубя тупой стороной ножа и поливая сливками, разделать овальные шницели толщиной ½ см. Посыпать их солью, перцем, обвалять в сухарях и зажарить на хорошо разогретом масле. Вместо сливок шницели можно также смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством соли и молока или сливок.

К шницелю подать горячий отварной или жареный картофель, горячий отварной свежий или консервированный

зеленый горошек.

Отдельно подать салат из фруктов или же брусничное повидло.

«Пушинки» из курицы

600 г курятины (без костей), 1 стакан сливок, 1 яичный белок, 1 яйцо, 50 г топленого сала, 30 г зелени петрушки, 30 г муки, 100 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, перец, соль. Для начинки: 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 стакан молока, 1 стакан вареных свежих белых грибов, 1 яичный желток, соль.

С мякоти грудной части и бедрышек (без кожи), удалить пленки и сухожилия, разрезать на небольшие куски и два раза пропустить через мясорубку. Затем молотое мясо положить в миску, тщательно растереть деревянной ложкой, добавить яичный белок. Массу хорошо растереть, а затем выбить, доливая понемногу сливки. Масса должна быть однородной и пышной. Добавить в нее немного соли, белого перца, затем брать порции по 50 г подготовленной массы, сплющить их, посередине положить начинку. Муку для начинки поджарить на сливочном масле до желтоватого цвета, разбавить горячим молоком и, помешивая, варить 10 минут. Затем посуду снять с огня, массу немного охладить, добавить яичный желток и мелко нарубленные, поджаренные на масле вареные грибы, посолить. Начинка должна быть густой. Сформовать фрикадельки в форме яйца. Посыпать их мукой, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством соли и молока, и обвалять в кусочках белого хлеба, нарезанного небольшими продолговатыми брусочками.

Приготовленные таким образом «пушинки» жарить в большом количестве хорошо разогретого топленого сала. Обжаренные «пушинки» положить в миску и на несколько минут поставить в духовку для дожаривания.

Перед подачей на стол приготовленные «пушинки» положить на блюдо. Полить их растопленным маслом, рядом положить картофель, зажаренный в большом количестве жира.

Отдельно подать салат или маринованные фрукты.

Таким же образом можно приготовить «пушинки» из индейки.

Котлеты куриные

500 г курятины (мякоти с куриной грудки или бедрышек), 2 ломтика белого хлеба, 150 мл молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сухарей, соль, перец.

Мякоть с грудки и бедрышек (без кожи) пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, добавить яйцо, соль, растертое масло, перемешать, в случае надобности разбавить бульоном и сформовать котлеты. Обвалять их в сухарях и поджарить на масле. Затем на 7–10 минут поставить в духовку для дожаривания.

Перед подачей на стол котлеты выложить на блюдо и залить растопленным маслом. В качестве гарнира подать горячий отварной зеленый горошек, жареный картофель, картофельное пюре, рисовую кашу. Отдельно подать зеленый салат, маринованные фрукты или брусничное повидло.

Котлеты по-российски

300 г куриного филе, 40 г сушеных грибов, 100 г сливочного масла, 40 г лука, 100 г белого хлеба, 1 яйцо, 50 мл молока, зелень, соль, сухари.

Курицу помыть и отделить мякоть от костей. Пропустить ее через мясорубку вместе с замоченным в воде белым хлебом, добавить немного соли, перемешать и разделить на небольшие шарики. Подготовить начинку. Вареные грибы мелко порубить и поджарить вместе с луком. Смешать с 50 г сливочного масла (нерастопленного), слегка посолить. Из подготовленного куриного филе сделать плоские лепешки, на каждую из них положить по столовой ложке фарша и завернуть, придав форму колбаски. Опустить каждую в смесь яйца с молоком, запанировать в сухарях, еще раз опустить в смесь яйца с молоком и жарить в большом количестве жира до золотистого цвета.

Оладьи из курятины

500 г курятины, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 1,5 стакана молока, 2 яйца, соль.

Сырое или вареное мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке белый хлеб и хорошо растереть или еще раз пропустить через мясорубку. Затем добавить яичные желтки, соль, разбавить молоком, размешать и добавить взбитые яичные белки. Подготовленную массу ложкой класть на сковороду и жарить с обеих сторон на хорошо разогретом масле, пока оладьи не подрумянятся.

При подаче на стол положить на блюдо, сбрызнуть растопленным маслом. Отдельно подать брусничное повидло.

Запеканка из курятины

500 г вареной или жареной курятины, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ломтика белого хлеба, 150 мл молока, 2 яйца, ½ стакана сметаны, 30 г сухарей, перец, соль.

Вареную или жареную курятину, удалив кости, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке белый хлеб, растертое масло, яичные желтки, сметану, соль, молотый перец и все растереть. Затем добавить взбитые белки, осторожно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями миску. Запекать 40 минут в духовке, поставив миску на противень с горячей водой.

Перед подачей на стол запеканку опрокинуть на мелкую тарелку. Чтобы запеканка отделилась, на короткое время обернуть миску салфеткой, смоченной холодной водой.

К запеканке можно подать сметанный соус и зеленый или сладкий салат.

Котлеты куриные с грибами

500 г мякоти курицы, 100 г белого хлеба, 150 мл молока, 250 г грибов, 50 г сметаны, 50 г сливочного масла, 50 г маргарина, 75 г молотых сухарей, соль.

Мякоть курицы нарезать кусочками, смешать с замоченным в молоке белым хлебом, посолить, пропустить через мясорубку два раза и хорошо размешать. Подготовленную массу разделать в виде лепешек, на середину положить фарш, закрыть края лепешки и придать изделию форму котлеты, запанировать в сухарях и обжарить в масле.

Для приготовления фарша свежие белые грибы или шампиньоны вымыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить немного жидкости и тушить. Через 15–20 минут посолить, добавить сметану и продолжать тушение до готовности, затем охладить.

Котлеты можно готовить без начинки.

Цыплята, тушенные со свежими овощами

2–3 цыпленка, 6 морковок, 1 стакан свежего зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, 300 мл бульона, соль.

Очищенных цыплят разрезать пополам или на четыре части, посолить и поджарить на масле. Затем положить в посуду для

тушения или в кастрюлю, переложить цыплят слоем мелко нарезанной моркови, влить оставшееся от жаренья масло, залить до половины бульоном, накрыть посуду крышкой и потушить. К концу тушения добавить по вкусу соль, сахар и заправить сметаной. Отварной зеленый горошек положить, когда цыплята уже готовы. Вместе с морковью и горошком можно тушить с цыплятами молодой картофель.

Готовых цыплят и овощи выложить на блюдо и полить оставшимся от жаренья соком. Рядом положить жареный картофель.

Отдельно подать зеленый салат или салат из свежих фруктов.

Цыпленок, фаршированный творогом с черносливом и орехами

1 цыпленок, 250 г творога, орехи (любые, кроме арахиса), 100 г чернослива.

Приготовить фарш: творог, толченые орехи, мягкий чернослив, без косточек, мелко нашинкованный. Выпотрошенного и хорошо промытого цыпленка наполнить фаршем, отверстие зашить. Зажарить в духовке. Поливать жиром его надо непременно, чтобы получилась румяная хрустящая корочка.

Цыплята жареные фаршированные

6 маленьких или 3 больших цыпленка, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, соль. Для начинки: печенка, почки и сердечки цыплят, 1 стакан белых сухарей, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, 1 морковь, 1 луковица, 200 мл бульона, 30 г зелени петрушки, молотый перец, соль.

Почки, сердечки и печенки для начинки поджарить, залить бульоном и потушить. Пропустить через мясорубку вместе с поджаренными морковью и луком. Массу растереть, добавить растертое масло, поджаренные на масле сухари, соль, перец, нарубленную зелень петрушки, яичные желтки, размешать, разбавляя бульоном или сметаной, добавить взбитые яичные белки.

Цыплят выпотрошить через отверстие в шейке, обмыть, посолить и начинить приготовленной начинкой. Затем отверстие зашить, намазать цыплят сметаной, положить на сковороду или в кастрюлю и со всех сторон жарить в духовке, пока они не подрумянятся. Влить бульон или сметану и жарить, поливая соком, образовавшимся при жаренье. Чтобы цыплята не

пережарились и не пересохли, к концу жаренья накрыть посуду крышкой.

Жареных маленьких цыплят подать неразрезанными, а крупных разрезать на две части, положить на блюдо и полить соком от жаркого.

В качестве гарнира подать горячую вареную и политую маслом цветную капусту, спаржу или жареный картофель.

Цыплята жареные с помидорами и кабачками

2 цыпленка, 2 ст. ложки масла или жира, 2 ст. ложки сметаны, 500 г помидоров, 500 г кабачков, 50 г зелени петрушки или укропа, соль, перец.

Подготовленных цыплят разрезать на четыре части, надрезать сухожилия суставов ножек и крылышек, расправив их, и слегка отбить тяпкой. Затем посолить, посыпать перцем, положить кожицей вниз в разогретую с маслом сковороду или неглубокую кастрюлю и обжарить. Затем перевернуть, обжарить другую сторону, добавить сметану, накрыть кастрюлю крышкой и дожаривать цыплят на слабом огне в течение 10–15 минут. Отдельно поджарить помидоры, разрезанные пополам, и кабачки, очищенные и нарезанные кружочками. При подаче готовых цыплят уложить на подогретое блюдо и загарнировать кружками обжаренного кабачка и помидора, полить процеженным соком, полученным при жарении, и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Гусь или утка вареные зажаренные

1,5 кг утки или гуся, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, ½ стакана сметаны, 1 корень петрушки, 12 горошин перца, 2 лавровых листа, соль, молотый перец.

Очищенного гуся или утку разрезать на две или четыре части и сварить в бульоне из кореньев и пряностей. Затем разрезать на куски, посолить и поджарить на растительном масле, пока они не подрумянятся.

При подаче на стол куски гуся или утки положить на блюдо и залить растопленным маслом со сметаной. Рядом положить горячий вареный картофель, картофельное пюре или рагу из овощей. Зеленый салат, маринованные грибы подать отдельно.

Жаркое из цыплят

2–3 цыпленка, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка масла, 30 г муки, 40 мл молока, соль.

Цыплят разрезать на две или четыре части, удалить кости, оставив только кости бедрышек. Мясо посолить, посыпать мукой, смочить яйцом, взбитым с солью и молоком. Свернуть рулетом так, чтобы бедрышко осталось снаружи, обвалять в кусочках нарезанного белого хлеба и жарить на масле или в большом количестве жира. Затем положить в миску и дожаривать в духовке.

Жаркое подать с жареным картофелем или картофельным пюре. Отдельно подать салат или свежие огурцы.

Цыплята, жаренные в сухарях

2 цыпленка, 1 морковь, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 стакан сухарей, 50 г сливочного масла, 5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, соль.

Очищенных цыплят разрезать на четыре части, положить в кипящий бульон из кореньев и пряностей и варить 15–20 минут, пока мясо не станет мягким. Четвертушки отваренных цыплят посыпать мукой, смочить яйцом, взбитым с молоком и солью, обвалять в сухарях и поджарить на масле.

При подаче положить жареных цыплят на блюдо и сбрызнуть растопленным маслом. В качестве гарнира подать горячий отварной зеленый горошек, тушеную морковь и вареный или жареный картофель.

Гусь или утка тушеные

1,5 кг гуся или утки, 1 ст. ложка растительного масла, ½ стакана сметаны, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 лавровых листа, 12 горошин перца, соль.

Гуся или утку разрезать на куски, обжарить с маслом на сковороде, пока поверхность не пожелтеет. Затем положить в посуду для тушения, залить до половины оставшимся от жаренья маслом и соком, добавить перец, лавровый лист, мелко нарезанные коренья, накрыть посуду крышкой и тушить, пока мясо не станет мягким. К концу тушения посолить и добавить сметану.

При подаче на стол мясо положить на блюдо и полить соком, в котором оно тушилось. В качестве гарнира подать горячий отварной зеленый горошек, вареный картофель, картофельное пюре или рагу из овощей. Отдельно подать салат.

При тушении гуся или утки вместо моркови можно добавить несколько очищенных и нарезанных свежих или маринованных белых грибов.

Цыплята в сметане

100–120 г цыплят, 10 г яблок, 30 г чернослива, 100 г сметаны, соль, перец.

Цыплят обработать, разрезать на 4 части, посолить, посыпать перцем, обжарить на сковороде с двух сторон. Положить в кастрюлю с толстым дном или в горшочек, добавить яблоки, очищенные от кожицы и серединки, нарезанные крупными дольками, если есть – чернослив без косточек, залить сметаной и проварить 10–15 минут на тихом огне до готовности яблок. Подавать на стол в тарелках или в горшочках, посыпав рубленой зеленью. Гарнир к этому блюду не нужен.

Гусь фаршированный

1,5 кг гуся, 800 г яблок, 30 г сахара, 60 г сливочного масла, уксус, соль, перец.

Гуся выпотрошить, тщательно промыть и замочить на 2 часа в воде с уксусом или лимонной кислотой и солью. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками, посыпать сахаром.

Подготовленного гуся нафаршировать сырыми яблоками, зашить, положить в гусятницу, сбрызнуть холодной водой, чтобы предохранить жирную кожу от пригорания, поставить в духовку. Когда гусь зарумянится, налить в гусятницу немного бульона или воды. В процессе жаренья поливать гуся вытопившимся жиром и соком. Жарить гуся 1,5–2 часа.

Из готового гуся удалить нитки, вынуть ложкой яблоки, поместить их на блюдо, гуся разрубить на куски, уложить на яблоки, полить соком и растопленным маслом.

Гусь или утка, жаренные, с начинкой из капусты

1 гусь или утка, 600 г квашеной капусты, 100 г гусиного или утиного сала, 1 луковица, 1 морковь, 2 ч. ложки сахара, 8 горошин перца, соль.

Квашеную капусту (если она очень кислая, то промыть) положить в кастрюлю, добавить поджаренный на гусином сале лук, влить немного горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и

тушить. Помешивать, чтобы не пригорело. К концу тушения добавить поджаренную нарезанную морковь, перец и, если требуется, сахар.

Очищенного гуся посолить, нафаршировать тушеной капустой, брюшко зашить, ножки и крылышки связать, положить в гусятницу или на противень и зажарить в горячей духовке, поливая соком от жаркого. Если сока мало, долить немного воды. Чтобы жаркое не пригорело, надо закрыть его смазанной жиром бумагой. Гуся жарить 2–3 часа, утку – немного меньше.

Жареного гуся разрезать на части. Капусту положить посередине блюда и полить жиром, в котором жарился гусь. На капусту положить куски гуся так, чтобы он имел вид целой птицы. Обложить жареным картофелем или картофельным пюре.

Гусь с капустой подается на стол только в горячем виде. Гуся можно зажарить и без капустной начинки, капусту тушить отдельно, а при подаче на стол положить возле жаркого. Однако капуста, которая тушилась в гусе, вкуснее.

Утку с тушеной капустой жарить так же, как гуся.

Гусь с гречневой кашей со шкварками

1 гусь, 2 стакана гречневой крупы, перец, соль.

Гуся выпотрошить, опалить, удалить лапки, тщательно промыть и поставить в духовку. Во время жаренья периодически поливать его жиром, чтобы корочка получилась мягкой и сочной. Когда гусь приобретет золотистый цвет, он готов. Вынуть гуся из духовки, разрезать на порции. Приготовить гречневую кашу и заправить горячими шкварками с жареным луком.

Утка или гусь с начинкой из перловой каши

1 гусь или утка, 1–1,5 стакана перловой крупы, 2–3 стакана воды, 1 луковица, 10 сушеных белых грибов, зелень петрушки, соль, перец.

Сварить рассыпчатую перловую кашу, добавить нарезанные и поджаренные на масле лук и вареные грибы, зелень петрушки, все перемешать и, если требуется, разбавить грибным отваром.

Выпотрошенного через спинку гуся или утку обмыть, обсушить, удалить кости (кости бедрышек и крылышек оставить), посолить. Подготовленной массой начинить гуся или утку и зашить отверстие. Зажарить в духовке, поливая соком.

При подаче на стол жаркое положить на блюдо и разрезать на куски так, чтобы жаркое имело вид целой птицы. Сок от жаркого,

сняв жир, немного поварить, разбавив водой, процедить и подать в соуснике.

Отдельно подать салат из свежих помидоров и огурцов.

Вместо перловой крупы для начинки можно взять гречневую.

Индейка отварная

1,5 кг индейки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 стакан сметанного соуса, 2 лавровых листа, 12 горошин душистого перца, соль.

Индейку сварить в воде с кореньями и пряностями. При подаче на стол залить ее сметанным соусом.

Куски вареной индейки можно поджарить на масле.

В качестве гарнира подать горячий вареный картофель, тушеную морковь или рассыпчатую рисовую кашу.

Индейка тушеная

1,5 кг индейки, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г кореньев (морковь, петрушка, сельдерей), 1 стакан вареных свежих или 50 г сушеных грибов, 8 ягод можжевельника, ½ стакана сметаны, 2 лавровых листа, 8 горошин душистого перца, соль.

Индейку натереть растолченными ягодами можжевельника и оставить на 3 часа, чтобы улучшился вкус мяса. Затем разрезать мясо на крупные куски, посолить и обжарить на сковороде с хорошо разогретым маслом или жарить в духовке, пока оно не зарумянится. В гусятнице или низкой кастрюле растопить немного масла, положить индейку, посыпать нарезанными кореньями, пряностями, добавить очищенные нарезанные вареные грибы, влить бульон или горячую воду, накрыть посуду крышкой и тушить в духовке или на плите. Для любителей острых блюд коренья можно предварительно положить на сковороду с разогретым жиром и поджарить на масле с добавлением лука или томата-пюре.

Перед подачей на стол тушеную индейку разрезать на более мелкие куски и аккуратно уложить на блюдо. В качестве гарнира подать горячую запеканку из цветной капусты или рассыпчатую рисовую кашу.

Подготовленную массу из цветной капусты выложить в небольшие формочки, смазанные маслом, и посыпать сухарями, затем запечь в духовке, опрокинуть из формочек и положить вокруг тушеной индейки.

Предназначенный для соуса сок, в котором тушилось мясо,

процедить, овощи протереть, добавить тушенные вместе с мясом нарубленные грибы, заправить сметаной, вскипятить и залить индейку или подать отдельно в соуснике.

Индейка, жаренная со сливами

1 индейка, 1 кг свежих или 700 г сушеных слив, 2 ст. ложки сметаны, соль. Для рисовой каши: 1 стакан риса, 1 ст. ложка масла, соль.

Очищенную и выпотрошенную индейку обмыть, обсушить и посолить, натирая изнутри и сверху солью. В брюшко и в зоб положить вымоченные сушеные сливы, затем зашить. Крылья отогнуть к спине и связать. Ноги связать спереди. Индейку намазать сметаной, положить на противень спинкой вниз, подложив две лучины, и жарить в горячей духовке 2–2,5 часа, поливая жаркое соком, пока мясо не станет мягким. Если сока мало, долить немного бульона.

Можно зажарить и половину индейки. В этом случае тушить сливы в отдельной посуде, долив сок от жаркого.

При подаче на стол жаркое разрезать на куски, аккуратно положить на блюдо и полить соком, в котором оно тушилось. Рядом положить рассыпчатую рисовую кашу, сваренную в бульоне из остатков индейки, и сливы.

Остывшую жареную индейку со сливами можно подать в качестве холодной закуски. Тогда рисовую кашу и соус подавать не следует.

Рулет тушеный из индейки

Половина индейки, 1 ст. ложка масла, 100 г кореньев (морковь, петрушка, сельдерей), 80 г сушеных грибов, соль. Для начинки: мясо индейки, печенка, сердце и желудок, 1–2 ломтика белого хлеба, ½ стакана молока, 1 луковица, 100 г шпика, 1 яйцо, 30 г зелени петрушки, 160 мл бульона, соль, перец.

Для рулета взять половину индейки. Вынуть кости, мясо подровнять. С крыльев и бедрышек мякоть снять, кожу втянуть и заделать отверстие.

Предназначенное для начинки срезанное мясо индейки, отваренные желудок, сердце и поджаренную печенку пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом и поджаренным луком. Эту массу хорошо растереть, добавить сырое яйцо, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, молотый перец, перемешать и разбавить небольшим количеством бульона.

Приготовленной начинкой намазать половину индейки, положив ее кожей вниз, свернуть рулетом, концы и края зашить и перевязать прочной кулинарной нитью. Затем рулет обжарить на масле, положить в посуду для тушения вместе с разрубленными костями индейки, посыпать кореньями, добавить свежие или сушеные грибы, залить до половины бульоном и тушить в закрытой посуде.

Перед подачей на стол рулет нарезать ломтиками, удалить нитки, положить на блюдо. Вокруг обложить политой маслом отварной цветной капустой, тушеной морковью или рисовой кашей. Сок, оставшийся от тушения, процедить и подать как соус.

Остывший тушеный рулет с маринованными фруктами или печеными яблоками можно подать и в качестве холодной закуски.

Шницель из индейки

500 г мякоти грудной части индейки, 150 г шпика, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки молока, молотый перец, соль.

Нарезанную нетолстыми кусками мякоть грудной части индейки хорошо отбить, сверху положить пропущенный через мясорубку шпик или жирное мясо индейки (без кожи). Отбивая тупой стороной ножа, сформовать овальные шницели толщиной ½ см, посыпать их солью, молотым перцем, смочить яйцом, взбитым с молоком, солью, обвалять в сухарях и зажарить на масле. Затем шницели поставить на несколько минут в духовку для дожаривания.

Для шницелей можно взять также мякоть с бедрышек индейки, но ее нужно пропустить через мясорубку или порубить.

В качестве гарнира к шницелю можно подать горячую вареную и политую маслом цветную капусту, отварной зеленый горошек и жареный картофель. На каждый шницель можно положить по две вареные сливы.

Котлеты из индейки паровые

500 г индейки, 100 г белого хлеба, 150 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 мл бульона, соль.

Мякоть индейки без кожи пропустить через мясорубку, добавить белый хлеб, замоченный в молоке, все посолить, размешать и вновь пропустить через мясорубку. В фарш добавить размягченное масло, молоко и тщательно размешать. Из приготовленной массы сформовать небольшие котлеты.

Неглубокую эмалированную посуду смазать маслом, уложить котлеты, влить небольшое количество бульона, закрыть крышкой и припускать 15 минут.

Готовые котлеты подать с рассыпчатым рисом и полить растопленным сливочным маслом.

Котлеты из вареной индейки

500 г вареной или жареной индейки, 1 яйцо, 1 ломтик белого хлеба, ½ стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сухарей, соль.

Вареное, жареное или тушеное мясо индейки разрезать вместе с кожей на куски, добавить замоченный в молоке белый хлеб, куски жирного мяса индейки или шпика, пропустить через мясорубку. Массу растереть, немного разбавить горячей водой или молоком, добавить яйцо, соль, перемешать и сформовать котлеты. Обвалять их в сухарях и поджарить на масле.

Таким же образом можно приготовить котлеты из сырого мяса индейки.

Перед подачей на стол котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом или сметанным соусом. В качестве гарнира подать горячий отварной или тушеный зеленый горошек, картофельное пюре или тушеную морковь.

Дикая утка или гусь жареные

1 дикая утка или гусь, 6 горошин душистого перца, 6 горошин горького перца, 1 ст. ложка растительно масла, ¼ мускатного ореха, ¼ ч. ложки тмина, 30 г зелени петрушки, соль, перец.

Очищенную, выпотрошенную и хорошо обмытую утку обсушить, натереть солью, молотым перцем, натертым мускатным орехом, тмином, мелко нарезанной зеленью петрушки и оставить на полчаса, чтобы удалить специфический запах.

Подготовленную таким образом утку жарить на растительном масле в духовке, поливая соком от жаркого. Если сока мало, долить горячей воды или бульона. Утку жарить около часа.

Жареную утку разрезать пополам или на четыре части и подать на стол с картофельным пюре, жареным картофелем, тушеной капустой или печеными яблоками.

Так же надо жарить и дикого гуся.

Дикая утка или гусь тушеные

1 дикая утка или гусь, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, 5 сушеных белых грибов, 200 мл сметаны, 200 мл бульона, 6 горошин душистого перца, 6 горошин горького перца, ½ ч. ложки майорана, соль.

Подготовленную для жаренья утку натереть солью, разрезать на куски и обжарить на масле или неразрезанную жарить в духовке, пока она не подрумянится. Затем куски утки положить в кастрюлю, посыпать перцем, майораном, нашинкованным луком, отваренными свежими или сушеными грибами, влить бульон, добавить сметану, накрыть кастрюлю крышкой и тушить в духовке. Утку можно тушить без грибов и сметаны.

Подать на стол с вареным картофелем, полив маслом и посыпав тертым сыром. Отдельно подать салат из свежей капусты, маринованные фрукты, печеные или моченые яблоки.

Так же надо тушить и дикого гуся.

Куропатки тушеные

3 куропатки весом по 350–400 г, 150 г шпика, 1 ст. ложка масла, 1 морковь, 2 корня петрушки, ½ корня сельдерея, 1 луковица, 1 стакан отваренных свежих грибов, ½ стакана сметаны, 400 мл бульона, перец, соль.

Очищенных и выпотрошенных куропаток опустить на 1 минуту в кипяток, затем посолить, мякоть на грудках и бедрышках нашпиговать кусочками шпика. Обжарить на масле или обмазать маслом и жарить в духовке, пока поверхность не подрумянится. Затем положить в посуду для тушения, посыпать кореньями, отварными грибами, залить 2 стаканами бульона, накрыть посуду крышкой и тушить на плите или в духовке. К концу тушения добавить сметану, перец.

При подаче на стол куропаток разрезать на куски, положить на блюдо и залить процеженным соком, оставшимся от тушения. Рядом положить горячий жареный картофель или тушеные огурцы, начиненные печенками куропаток.

Тетерев или глухарь жареный

1 тетерев, 150 г свежего свиного сала, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, перец, соль.

Очищенного и выпотрошенного тетерева опустить на 1 минуту в кипяток, затем посолить, мясо на грудке и бедрышках нашпиговать кусочками сала, положить на сковороду и поджарить на масле. Влить сметану, положить перец и в

накрытой крышкой посуде жарить в духовке 35–45 минут, поливая соком от жаркого.

При подаче на стол жареного тетерева разрезать на четыре части и положить куски на блюдо так, чтобы они имели вид целой птицы. Обложить рассыпчатой рисовой кашей, украсить тушеными сливами или печеными яблоками.

Сок от жаркого подать отдельно в соуснике.

Жареного тетерева можно также подать в качестве холодной закуски.

Глухарей жарят так же, как тетеревов, а другие блюда приготовляют так же, как из индейки.

Соусы для блюд из мяса

В зависимости от вида мучной пассеровки различают белые и красные соусы. Основой для белых соусов является пассеровка (белая), приготовленная из муки на сливочном масле в соотношении 1:1. Муку прогревают, помешивая, со сливочным маслом, так чтобы ее цвет не изменился.

Затем пассеровку разводят горячим белым мясным бульоном, или сметаной, или молоком, кипятят и процеживают. Заправляют маслом, солью. Так готовят все белые и сметанные соусы.

Основой для красного соуса служит красная мучная пассеровка и коричневый мясной бульон.

Основной красный соус

350 г коричневого мясного бульона, 15 г жира, 15 г муки, 100 г томата-пюре, 1 морковь, 1 луковица, 10 г кореньев петрушки и сельдерея, 10 г сахара, 30 г зелени, перец горошком, лавровый лист, соль.

Готовить на жировой или сухой мучной пассеровке.

Для жировой мучной пассеровки взять две части муки и одну часть жира. Просеянную муку прогреть с жиром, помешивая. Затем развести горячим коричневым бульоном. Сухую мучную пассеровку готовить без жира. Просеянную муку положить на сковороду, помешивая, прогреть до светло-коричневого цвета и запаха жареного ореха. Охладить пассеровку, развести охлажденным коричневым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешать, ввести в кипящий коричневый бульон. Добавить пассерованные отдельно морковь, корень петрушки, репчатый лук, томат-пюре и варить при слабом кипении около часа. В конце варки добавить соль, сахар, черный перец горошком, лавровый лист. Соус процедить. Разварившиеся овощи

протереть и положить в соус, прокипятить. Для улучшения вкусовых качеств соуса можно добавить сок, полученный при жаренье мясных продуктов.

Коричневый мясной бульон готовить следующим образом. Сырые говяжьи, телячьи, свиные, бараньи кости, а также кости кроликов, домашней птицы и дичи промыть, мелко нарубить, положить на сковороду вместе с крупно нарезанными кореньями и обжарить в духовке, периодически помешивая, до коричневого цвета. Обжаренные кости положить в кастрюлю, налить воду (2,5–3 л на 1 кг костей) и варить при слабом кипении в открытой посуде в течение 5–6 часов. После закипания немедленно удалить жир и пену, далее удалять по мере скопления их на поверхности бульона. За 1–1,5 часа до окончания варки положить тонкие корешки сельдерея, петрушки, а также их зелень. Коричневый бульон солить во время варки не следует, так как это ухудшает качество соуса. По окончании варки с поверхности бульона удалить жир, затем бульон процедить. Сваренный бульон должен иметь темно-коричневый цвет, вкус крепкого мясного бульона и запах кореньев.

Красный соус с луком

400 г основного красного соуса, 2 луковицы, 20 г маргарина, 30 мл 9%-ного уксуса, 15 г сливочного масла или маргарина.

Мелко нарезанный лук спассеровать, добавить уксус, кипятить 5 минут, соединить с основным красным соусом, варить 10–15 минут. В соус добавить сливочное масло или маргарин.

Подавать к жареной или отварной свинине, биточкам, котлетам и другим мясным изделиям, можно использовать для запекания мясных блюд.

Красный соус с луком и огурцами

400 г основного красного соуса, 1 луковица, 40 г маргарина, 25 мл 9%-ного уксуса, 15 г соуса «Южный», кулинарный жир, 1 соленый или маринованный огурец.

Огурцы очистить от кожицы и семян, мелко нарезать, припустить. Репчатый лук мелко нарезать, спассеровать на кулинарном жире, добавить уксус, кипятить 5 минут, соединить с основным красным соусом. Добавить соус «Южный» и подготовленные огурцы.

Подавать к блюдам из отварного или жареного мяса, к рубленым мясным изделиям.

Соус луковый с горчицей

300 г основного красного соуса, 3 луковицы, 20 г кулинарного жира, 15 г готовой горчицы, 25 г соуса «Южный», 15 г маргарина.

Репчатый лук мелко нарезать, спассеровать на жиру, соединить с основным соусом, варить 10 минут. Заправить соус столовой горчицей, маргарином, не допуская кипения, так как горчица может свернуться крупинками.

Подавать к рубленым изделиям из мяса, отварным субпродуктам.

Красный соус с ветчиной и грибами

400 г основного красного соуса, 50 г ветчины, 40 г белых грибов или шампиньонов, 1 луковица, 25 г корнишонов, 15 г каперсов, 30 мл столового уксуса, 20 г сливочного масла или маргарина.

Белые грибы или шампиньоны отварить, мелко нарезать. Ветчину нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. Репчатый лук слегка спассеровать. В подготовленные продукты добавить мелко нарезанные корнишоны, каперсы, перец горошком, лавровый лист, влить уксус и тушить 15–20 минут. Затем соединить с основным красным соусом, варить 10–15 минут, заправить сливочным маслом или маргарином.

Подать к блюдам из жареной свинины, баранины, дичи.

Красный кисло-сладкий соус

400 г основного красного соуса, 60 г чернослива, 25 г изюма, 25 г грецких орехов, 25 мл красного сухого вина или уксуса, 25 г сливочного масла или маргарина, лавровый лист, перец горошком.

Ядра грецких орехов ошпарить, очистить от кожицы, измельчить. Чернослив сварить в небольшом количестве воды. Отвар влить в красный соус, добавить прокипяченное сухое вино или уксус, лавровый лист, перец горошком и варить 10–15 минут. Затем соус процедить, положить в него чернослив без косточек, изюм, грецкие орехи, еще раз прокипятить, заправить сливочным маслом или маргарином.

Подавать к блюдам из отварного или тушеного мяса, птицы.

Белый соус с яичными желтками

400 г белого соуса, 2 желтка, 50 г сливочного масла, 50 мл

сливок или бульона, лимонная кислота, мускатный орех, соль.

Сырые яичные желтки соединить с кусочками сливочного масла, добавить бульон или сливки. Проварить на водяной бане при температуре 75–80 °С, непрерывно помешивая, до загустения смеси. Добавить горячий белый соус, тертый мускатный орех, лимонную кислоту, соль.

♥ Грибной соус хорош к отварному рису и мясным биточкам. Грибы рекомендуется заливать сметанным соусом после того, как они хорошо прожарены.

♥ При изготовлении томатного соуса с луком и корнишонами последние можно не варить, а мелко нарезать и посыпать ими мясо, политое соусом.

Соус подавать к отварным или припущенным блюдам из телятины, птицы и дичи.

Соус томатный с грибами

400 г грибов, 1 луковица, томатный соус, перец горошком, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 зубчика чеснока.

Мелко нашинковать и поджарить репчатый лук, затем добавить к нему нарезанные грибы. Когда грибы будут готовы, выложить их в горячий томатный соус, положить перец горошком и варить 10–15 минут. Готовый соус заправить сливочным маслом и добавить толченый чеснок.

Луковый соус

40 г масла, 60 г муки, 80 г лука, по ½ стакана молока и бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, сахар, уксус, перец.

Растопить масло, добавить в него муку, затем мелко нарезанный лук, поджарить, залить мясным бульоном и молоком, положить соль и сахар, немного поварить. Готовый соус заправить уксусом и молотым черным перцем.

Из старинных рецептов

Филе на вертеле

Кусок говяжьей вырезки весом 250–300 г обмыть, зачистить от сухожилий, обровнять ножом (но не отбивать), посолить, посыпать перцем, надеть на металлический вертел и жарить над

раскаленными углями (без пламени) в течение примерно 40 минут.

Во время жарения филе надо смазывать сливочным маслом, а вертел поворачивать, чтобы филе равномерно прожарилось.

При подаче к столу готовое филе снять с вертела, уложить на блюдо, полить соком лимона и посыпать зеленым луком.

Кулеш с мясом

Мясо (400 г) нарезать крупными кусками, положить в котел, залить водой (1,5 л) и сварить до готовности, снимая пену и жир. Затем мясо вынуть. В бульон добавить перебранное и промытое пшено (1 стакан), соль и продолжить варку. 2 луковицы порубить и обжарить на сале (50 г) и положить в бульон за 10–15 минут до конца варки. Вареное мясо, нарезанное мелкими кусочками, можно раскладывать непосредственно в тарелки, а можно добавить в бульон за несколько минут до готовности.

Баранина с рисом

Обмытую баранину (грудинку или лопатку) нарубить, удалив из лопатки трубчатые кости, посыпать солью, молотым перцем и обжарить на сковороде. После этого куски мяса, не снимая со сковороды, посыпать мелко нарезанным луком и жарить еще несколько минут. Обжаренную баранину сложить в неглубокую кастрюлю, залить 2–3 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре и поставить тушить. Через 1–1,5 часа (молодую баранину через 40–50 минут) после начала тушения положить стакан риса, промытого и проваренного в течение 10 минут в кипящей воде, размешать, накрыть крышкой и тушить еще 30 минут. Подать на стол в посуде, в которой баранина тушилась.

Горячий паштет из зайца

Очистить зайца, нашпиговать его шпиком (100 г), поджарить с двумя ложками масла почти до готовности. Остудить, нарезать ломтиками, а для более изысканного стола из этих ломтиков вырезать равные по величине кружки. Из обрезков этих и из всей оставшейся мякоти приготовить фарш: мелко изрубить их, истолочь в ступке, протереть, положить испеченную из 5 яиц яичницу, 150 г сыра, 100 г масла, немного мускатного ореха, размешать.

Взять паштетную форму, смазать ее маслом, выложить ее

внутри приготовленным тестом, положить ряд фарша, ряд кружочков зайца, кто хочет – ряд трюфелей, мелко нашинкованных и кипяченных в мадере, опять ряд фарша и так до конца. Прикрыть фаршем и затем слоем теста, смазать края яйцом, слепить их, смазать верх яйцом, прикрыть бумагой, поставить в духовку на 45 минут.

Вынув, подрезать сверху крышечку, влить стакан соуса, приготовленного из сваренных жареных костей зайца, из стекшего при жарении сока, прокипяченных с бульоном, в котором распустить кусочек сухого бульона из дичи, влить 2–4 ложки мадеры и лимонного сока.

Паштет из домашних уток

Очистить утку, нарезать, посолить, посыпать перцем, 3–5 бутонами гвоздики, подлить немного бульона или воды, положить коренья, накрыть крышкой, тушить до готовности, потом дать остыть. Из ½ телячьей печени и 200 г телятины приготовить фарш, положить на блюдо слой фарша, разрезанную утку, опять фарш, накрыть тестом, намазать его яйцом, разбитым с ½ ложкой воды, поставить в духовку на 1 час.

Перед подачей надрезать сверху тесто, влить соус, в котором варилась утка, прибавить в него немного лимона или маринованных шампиньонов, немного муки и 2 ложки хереса. Остальной подать в соуснике.

Соус из брюквы

300 г брюквы очистить, сварить до полной готовности и протереть. Затем положить в нее 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки подсолнечного масла и варить до густоты. После этого брюкву охладить, вбить в нее белок, растереть до пышности, влить лимонный сок, положить лимонную цедру и снова растереть. Подавать соус к жареному и тушеному мясу, к дикой и домашней птице.

Соус из чернослива

Разварив 400 г хорошего чернослива, протереть его сквозь сито, развести в кастрюле белым виноградным вином, прибавить туда же мелкотолченой корицы и сахара; вскипятить раза два и подавать к жареному мясу и птице.

Соус луковый

Поджаренную на масле муку (по 1 ст. ложке того и другого) развести бульоном (1,5 стакана), добавить поджаренный на масле мелко нарезанный лук (2 больших луковицы), перец, соль, протушить 5–7 минут, затем добавить сметану (полстакана), ложку томата-пасты и чайную ложку горчицы. Соус подается к мясу и птице.

Горячий паштет из цыплят или молодой индейки

Взять 2–3 цыпленка или молодую индейку, зарезанную днем раньше, очистить, разрезать на порции, положить в кастрюлю, прибавить туда же 100 г масла, 200 г шпика, нарезанного тоненькими ломтиками, 200 г ломтиками нарезанного лимона без зерен, мускатного ореха, соли, 1 лавровый лист, 1 луковицу, нашпигованную 3–4 бутонами гвоздики, пучок зеленой петрушки, укроп, прикрыть крышкой, тушить докрасна с полчаса.

Блюда из овощей

Овощи играют большую роль в питании человека как основной источник витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Овощи возбуждают аппетит и доставляют необходимую организму клетчатку, которая улучшает работу кишечника. Каждый вид овощей отличается особыми свойствами.

Картофель (клубни) содержит 14–25% крахмала. В нем имеются витамины В и С.

Капуста содержит витамин С, которого значительно больше в краснокочанной капусте.

Морковь содержит много каротина, который в организме человека превращается в витамин А. В ней содержатся также витамины В и С, эфирные масла, сахар и другие вещества, необходимые организму человека. Морковь употребляется не только для приготовления отдельных блюд, но и как приправа к другим блюдам для улучшения их вкуса и цвета.

Лук содержит сахар, витамин С, а также эфирные масла, которые стимулируют выделение пищеварительных соков. Зеленый лук содержит много витамина А. Лук, как и морковь, употребляется в небольшом количестве при изготовлении разных блюд для улучшения их вкуса и возбуждения аппетита.

Помидоры содержат много ценных веществ, витамины В и С, органические кислоты, сахар и пр.

Столовая свекла содержит около 10% сахара, минеральные вещества и витамин С.

Шпинат содержит ценные минеральные соли и витамины; в нем больше белка, чем во многих других овощах (около 3,7%).

Хрен по сравнению с другими овощами содержит наибольшее количество витамина С. В нем много острых веществ, стимулирующих выделение пищеварительных соков.

Стручковые овощи – зеленый горошек, бобы, фасоль – содержат много белков, углеводов, минеральных солей, витаминов В и С и каротина.

Огурцы, редис, салат имеют большое вкусовое значение.

Овощи не следует долго вымачивать, мыть и варить, так как это снижает их питательность. Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда.

Картофель

Картофельное пюре

15 клубней картофеля, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г шкварок, соль.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде. Когда картофель станет мягким, слить с него воду. Размять, затем добавить масло, соль, горячее молоко и хорошо растереть. Хорошее картофельное пюре должно быть без твердых комков и пышным. Залить шкварками.

Вместо масла в картофельное пюре можно положить сало. В картофельное пюре, предназначенное для запеканок и отделки, надо добавить 1–2 яичных желтка. Для улучшения вкуса добавляют пару ложек сметаны. Картофельное пюре подается как горячий гарнир к различным мясным, рыбным и грибным блюдам. При подаче на стол пюре поливают растопленным маслом.

Картофель, тушенный в сметане

1 кг картофеля, 250 г сметаны, 30 г зелени укропа, соль, перец, лавровый лист.

Вареный картофель очистить, нарезать, добавить перец, лавровый лист, посолить, залить сметаной, тушить под крышкой на слабом огне.

Подать с зеленью укропа.

Картофель в молоке

800 г картофеля, 360 мл молока, 100 г сливочного масла, 30 г зелени укропа, соль, перец.

Очищенный сырой картофель нарезать крупными кубиками, положить в кипяток, довести до кипения, варить 2–3 минуты. Затем воду слить, картофель залить горячим молоком, добавить масло, посолить, поперчить, варить на слабом огне до готовности. Подать с зеленью укропа.

Рассыпчатый картофель варят после закипания воды 15 минут, затем сливают почти всю воду (оставив очень немного только на дне) и доваривают на маленьком огне, плотно закрыв посуду крышкой.

Картофель отварной с луком и грибами

800 г картофеля, 3–4 луковицы, 500 г свежих или 250 г сушеных грибов, 120 мл растительного масла, 200 г сметаны, 30 г зелени, соль.

Очистить и отварить картофель. Свежие грибы очистить, вымыть, отварить до полуготовности, нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле, добавить пассерованный лук. Жареные грибы с луком положить в картофель, полить сметаной, посыпать зеленью и тушить 5 минут.

Картофель, фаршированный кильками

10 клубней картофеля, 6–8 грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 6–12 килек, сухари, 1 луковица, 1 ст. ложка муки.

Взять 10 крупных клубней картофеля, очистить и сварить до полуготовности, вынуть середину и наполнить следующей массой: взять половину картофеля, растереть его, положить 6–8 сваренных, мелко нарубленных грибов и 6–12 мелко нарубленных килек, смешать и нафаршировать картофель, смазать маслом, посыпать сухарями, поставить в духовку, чтобы подрумянился. Подавая, облить соусом: 1–2 ложки масла поджарить с 1 луковицей, смешать с ложкой муки, развести грибным бульоном, прокипятить.

Картофель, запеченный с грибами в сметанном соусе

800 г картофеля, 400 г свежих грибов, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 50 г сыра, 500 г сметанного соуса, 30 г зелени, перец горошком, соль, лавровый лист.

Картофель нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде, положить на смазанную маслом сковородку. Грибы отварить, нарезать, затем обжарить вместе с луком, соединить со сметанным соусом. Залить соусом картофель, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать в горячем виде, посыпав зеленью.

Картофельные пирожки или ватрушки с грибами

10–12 клубней картофеля, 3 яйца, 30 г муки, 150 г сушеных грибов, 3 луковицы, 100 г маргарина, соль, перец.

Отварить и протереть картофель, слегка охладить, добавить яйца, муку, посолить и все хорошо перемешать. Картофельную массу разделать в виде лепешек, на середину каждой положить грибной фарш, соединить края лепешек, придавая пирожку форму

полумесяца. Для ватрушек картофельную массу сформовать в виде шариков, сделать в них углубления и заполнить фаршем. Подготовленные пирожки или ватрушки уложить на смазанный маслом противень, смазать яйцом и выпекать в духовке.

Такие пирожки или ватрушки можно приготовить с фаршем из овощей, мяса, зеленого лука.

Отдельно подать сметану.

Картофель, жаренный соломкой во фритюре

10 клубней картофеля, 1,5 стакана топленого масла, 30 г зелени, соль.

Сырой очищенный картофель нарезать соломкой, положить в холодную воду, промыть и обсушить. Переложить на сковороду с сильно нагретым топленым маслом, разровнять, чтобы весь картофель был накрыт жиром, и жарить при периодическом помешивании до образования румяной корочки. Готовый картофель переложить на дуршлаг, дать жиру стечь, посолить и подать к столу, посыпав нарубленной зеленью.

Картофельные ватрушки

3 крупных клубня картофеля, 4 желтка, 1 ч. ложка сливочного масла, ½ кг творога, 2 яйца, сахар, соль, растительное масло.

Картофель отварить в кипящей подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить и горячим протереть через сито. Добавить 3 желтка и масло и все тщательно вымесить. Для начинки творог протереть через сито, добавить 2 яйца, сахар и соль. Сформовать из теста лепешки и в углубление каждой из них положить начинку. Сверху смазать желтком и запечь на противне, смазанном растительным маслом.

Картофель, фаршированный яйцом и луком

10–12 клубней картофеля, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 30 г молотых сухарей, 150 г сметаны, 30 г зелени петрушки, молотый перец, соль.

Крупные клубни картофеля очистить, срезать верхнюю часть и обжарить ее на масле. Картофель отварить до полуготовности. Затем из клубней вынуть ложкой середину, доварить эту массу, протереть, соединить с растопленным сливочным маслом, пассерованным луком, сырыми яйцами, черным молотым перцем, мелко нарубленной зеленью. Полученным фаршем заполнить

углубления в клубнях, уложить их в сковородку, смазанную жиром, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

При подаче на каждый клубень положить срезанную жареную верхушку. Полить сметаной или растопленным маслом.

Картофель, фаршированный сыром

12 клубней картофеля, 150 г сливочного масла, 3 желтка, 100 г тертого сыра, 1 стакан сметаны, соль, перец.

Картофель, не очищая от кожуры, вымыть щеткой в холодной воде, смазать маслом, натереть солью, положить на сковороду и испечь в духовке. Затем с каждого клубня срезать верхушку, вынуть ложкой внутреннюю часть, размять, смешать с маслом, сыром, желтками и сметаной. Посолить, поперчить по вкусу и этой массой нафаршировать клубни. Затем посыпать тертым сыром и снова запекать в духовке, пока сыр не растопится.

Чтобы картофель, который вы варите в «мундире», не слишком разварился (это делает его непригодным для последующего жарения), добавьте в воду больше соли, чем вы это делаете при обычной варке.

Котлеты из картофеля

1 кг картофеля, 1–2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г сухарей, соль.

Сваренный или печеный картофель протереть горячим через сито или пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль, хорошо перемешать. Картофельную массу разделать на котлеты, обвалять в сухарях. Котлеты обжарить на растительном масле и затем еще прогревать в духовке в течение 5–7 минут.

Подавать с грибным, сметанным или молочным соусом.

Картофельники

1,5–2 кг картофеля, 2 стакана муки, ½ стакана молока, 2 яйца, 2–3 зубчика чеснока, 200 г сала, соль, перец.

Сырой картофель очистить, натереть на терке, отжать и дать подсохнуть. Затем влить молоко, яйца, добавить муку, измельченный чеснок, посолить, перемешать. Из получившегося

теста сделать лепешки и жарить их на раскаленной сковороде в сале.

Картофельные вареники

1 кг картофеля, 200 г сливочного масла, 1–2 яйца, 1,5 стакана муки, ¼ стакана манки, ½ стакана тертых сухарей, 25 г сахарной пудры, 300 г повидла, соль.

Отварить картофель, размять его толкушкой или деревянной ложкой, чтобы не было комочков. Добавить муку, манную крупу, ввести яйца, посолить, перемешать. Приготовленное таким образом картофельное тесто раскатать тонким слоем и стаканом вырезать кружки. На каждый кружок положить повидло, тщательно защипнуть края. Положить вареники в подсоленный кипяток и варить около трех минут. Вынуть шумовкой, обвалять в жареных тертых сухарях, посыпать сахарной пудрой и приправить маслом.

Картофельные пончики с черносливом

500 г картофеля, 1 стакан муки, 2 яйца, 200 г чернослива, 200 мл растительного масла, сахар, соль.

Отваренный картофель пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо, муку, соль, сахар и все перемешать. Мелко нарезать распаренный чернослив. Сделать из картофельной массы лепешки, положить на них чернослив и слепить пончики круглой формы.

Обмакнуть пончики во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и жарить в кипящем растительном масле. Горячие пончики подавать со сметаной, холодные – посыпать сахарной пудрой.

Картофель, тушенный с потрохами

8 клубней картофеля, легкие, 1 сердце, 1 луковица, 1 морковь, ½ ст. ложки жира, 2 ст. ложки крошек черного хлеба, уксус, соль.

Сердце и легкие сварить в подсоленной воде с луком и морковью, вынуть, нарезать на кусочки, поджарить с жиром. Положить их обратно в тот же бульон вместе с нарезанным сырым картофелем и тушить в закрытой посуде. Под конец добавить немного уксуса и обжаренные крошки черного хлеба.

Лепешки картофельные

15 клубней картофеля, 1 стакан муки, 100 мл молока, 2 ст. ложки растительного масла, 20 г дрожжей, 100 г шкварок, соль.

Отварить неочищенный картофель. Затем очистить его, размять, добавить дрожжи, немного молока или воды и дать подняться. Затем добавить муку, посолить, перемешать и дать вторично подняться. Когда масса подойдет, класть по ложке на смазанный маслом лист и выпекать. При подаче залить шкварками.

Чтобы сырой картофель, натертый для оладий, не темнел, нужно налить в него немного горячего молока.

♥ При длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала и витамина С; его вкус ухудшается. Особенно велики потери крахмала и витамина, если в воде хранится картофель, нарезанный кусочками.

♥ Чтобы пюре получилось вкусным, нужно готовить его из обсушенного картофеля и добавить масло, горячее молоко и яйцо, взбив лопаткой.

Пирожки картофельные с мясом

15 клубней картофеля, 2 яйца, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, сухари,400–500 г вареного мяса, ½ ст. ложки масла или сала, 1 луковица, перец, соль.

Отваренный, еще горячий картофель размять до образования тягучей массы, добавить яйцо и, по мере надобности, немного муки.

Приготовленную массу выложить на посыпанную мукой доску и раскатать. Вареное мясо для фарша пропустить через мясорубку, обжарить вместе с мелко нарезанным луком на сале или масле, добавить соль, молотый перец и перемешать. На тесто, на некотором расстоянии от одного края, положить фарш слоем толщиной 3–4 см и перекрыть его свободным краем теста. Эту часть отрезать от остального теста и разрезать поперек на прямоугольные куски. Таким же образом сделать пирожки и из остального раскатанного теста. Сверху смазать взбитым яйцом,

посыпать сухарями и с обеих сторон поджарить на сковороде с хорошо разогретым маслом или салом.

Можно также уложить их на смазанный жиром лист и выпечь в духовке.

Поджаренные картофельные пирожки полить растопленным маслом со сметаной и подать к столу.

Рулет картофельный с грибами

15 клубней картофеля, 1 стакан крахмала, 100 мл молока, 1 ст. ложка сухарей, 1 яйцо, 1,5–2 стакана сметанного соуса, 20 г масла, 150 г сушеных грибов, 2–3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль.

Очищенный вареный картофель хорошо размять или пропустить через мясорубку. Добавить крахмал, молоко, соль и замесить тесто. Вместо крахмала в картофельную массу можно добавить стакан муки и 1 яйцо. Приготовленное тесто раскатать толстым слоем, положить на него фарш из грибов. Сушеные грибы для фарша отварить, тщательно промыть, пропустить через мясорубку и вместе с мелко нарезанным луком обжарить на масле. Муку поджарить на масле, разбавить грибным бульоном, немного поварить, добавить перец, соль, немного сметаны и перемешать с грибами. Тесто свернуть в рулет и хорошо защипнуть края. Положить на смазанный жиром лист, поверхность рулета смазать взбитым яйцом или сметаной, обсыпать сухарями, проколоть в 2–3 местах, чтобы воздух мог свободно выйти, полить маслом и выпекать в духовке, пока он не зарумянится. При подаче на стол рулет разрезать на ломтики толщиной 2 см.

Сметанный соус или соус из хрена подать отдельно.

Запеченный картофель с помидорами

5 клубней картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ ст. ложки муки, 2 больших помидора, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 луковица, перец, соль.

Сваренный картофель разрезать на тонкие ломтики и вместе с мелко нарезанным луком поджарить на масле. Яйца взбить, добавить муку, соль и молоко. Залить этой массой обжаренный на сковороде картофель и запечь. Помидоры нарезать ломтиками, обжарить на масле, посыпать перцем, солью и при подаче на стол положить их на запеченный картофель.

♥ Если в пюре попадает отвар, в котором варился картофель, оно не будет белым и воздушным. Чтобы приготовить пюре-крем, лучше добавить в него сливочное масло, яйцо и сметану, а не молоко.

♥ Чтобы картофель при жаренье не склеивался, не прилипал к посуде и покрылся хрустящей корочкой, его после нарезания промывают в холодной воде, затем обсушивают на полотенце (иначе влага замедлит образование корочки на поверхности) и кладут в хорошо разогретый жир.

Запеканка картофельная

8 клубней картофеля, 2–3 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, ½ стакана молока или 2 ст. ложки сметаны, 30 г молотых сухарей, 2 ст. ложки натертого сыра, соль.

Сваренный или сырой картофель, нарезанный ломтиками, обжарить; положить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Затем взбить яйца, посолить, добавить молоко или сметану и залить этой смесью картофель. Сверху посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовке до золотистой корочки. Запеканку подать на стол в посуде, в которой она готовилась.

Запеканка картофельная с морковью

15 клубней картофеля, 3 яйца, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сметаны (по желанию), 2 стакана томатного соуса, соль.

Очищенный картофель сварить, слить воду, немного подогреть, чтобы он обсох. Горячий картофель размять или пропустить через мясорубку. Затем добавить вареную натертую морковь, соль, сырые яйца, масло и все перемешать. Приготовленную массу положить на смазанный маслом и посыпанный сухарями или мукой противень, поверхность массы разровнять, смазать смесью сметаны с сырым яйцом, посыпать сухарями и запекать в духовке, пока не зарумянится.

Если картофельная запеканка делается без начинки, ее также можно несколько разнообразить. Перед выпечкой в массу можно добавить натертый сыр или творог.

Перед подачей запеканки на стол ее надо разрезать на куски и полить маслом, шкварками, томатным или сметанным соусом. К запеканке с мясным фаршем можно подать соус из хрена.

Запеканка картофельная с капустой

8 вареных клубней картофеля, 1 кг квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка жира.

Потушить капусту на жире вместе с нашинкованным луком. На противень, смазанный жиром, положить слоями поочередно вареный картофель и тушеную капусту (сверху должен быть картофель). Наверх положить кусочки жира и запечь в духовке.

Капусту можно тушить вместе с вареными и поджаренными на масле сушеными грибами, а также с остатками вареного или жареного мяса или же с колбасой.

Оладьи картофельные

15 клубней картофеля, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира или ½ стакана растительного масла для жаренья, 100 мл молока, 1 стакан сметаны, соль.

Натереть очищенный сырой картофель, отжать излишек сока, добавить яйцо (по желанию), посолить, размешать. Поджарить на сковороде с хорошо разогретым жиром, выкладывая по 1 ст. ложке массы для каждой оладьи. Если оладьи приготовляют из молодого картофеля, в массу надо добавить 1 ст. ложку муки.

♥ Картофель будет вкуснее, если при варке положить в воду несколько зубчиков чеснока, 1 луковицу и немного тмина или же добавить немного укропа и 1–2 лавровых листа.

♥ Прежде чем испечь картофель, его надо тщательно промыть, а чтобы клубни не полопались, наколоть их вилкой.

♥ Картофельные котлеты получаются вкуснее, если их перед панированием в сухарях смочить в льезоне.

Массу для оладьев можно также приготовить на молоке. Отжатый от сока натертый картофель заварить кипящим молоком, добавить яйцо, соль, хорошо перемешать и жарить оладьи.

Подать к столу со сметаной или со шкварками, с маслом и сметаной или с брусничным повидлом.

Фрикадельки из вареного картофеля с начинкой из мяса

12 клубней картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан картофельного крахмала или муки, 1 яйцо, 75 г шкварок или шпика, перец, соль. Для фарша: 300–400 г вареного мяса, 1 луковица, молотый перец, соль.

Очищенный картофель отварить, слить воду и хорошо размять его или пропустить через мясорубку. Затем добавить крахмал, перец, соль и яйцо, хорошо перемешать, сделать круглые шарики и начинить их фаршем из мяса. Шарики положить в подсоленную кипящую воду и варить 10–15 минут. Потом вынуть их из воды и добавить шкварки, масло, томатный или сметанный соус.

Для фарша вареное мясо пропустить через мясорубку, немного поджарить вместе с нарезанным луком, добавить перец, соль, размешать и нафаршировать фрикадельки.

Крокеты из картофеля

5–6 клубней картофеля, 2 яйца, 1 ст. ложка жира, 2–3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сухарей, соль.

В размятый или пропущенный через мясорубку вареный картофель добавить 1 сырое яйцо, 1 ст. ложку масла, хорошо размешать, сформовать небольшие шарики и обвалять их в муке. Затем шарики смазать взбитым яйцом, обвалять в молотых сухарях и обжарить в жире. Перед формовкой нафаршировать крокеты рубленым вареным яйцом, смешанным с поджаренным луком.

♥ Картофель варят на умеренном огне. Если огонь будет сильным, картофель разварится снаружи, а изнутри останется сырым.

♥ Если надо сварить картофель быстрее, положите в воду столовую ложку маргарина.

Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареным мясным блюдам или жареной птице.

Репа, брюква

Репа с черносливом

1 кг репы, 30 г сливочного масла, 30 г муки, 300 мл молока, 300 мл отвара, 200 г чернослива, 30 г сахара.

Репу очистить, нарезать на кусочки, сбланшировать (положить в кипяток на 3–5 минут) для удаления горечи. Затем отварить репу в воде без соли, откинуть на дуршлаг.

Вымыть чернослив, удалить косточки. Приготовить молочный соус (муку спассеровать с маслом, развести горячим молоком и отваром от репы). Репу залить молочным соусом, добавить чернослив, сахар, довести до кипения.

Подать на стол в теплом виде. Брусничное или клюквенное варенье можно подать отдельно.

Репа или брюква, фаршированная яблоками и изюмом

800 г репы или брюквы, 300 г яблок, 300 г сметаны, 300 мл яблочного отвара, 150 г изюма, 40 г сливочного масла, 40 г муки, 2 ч. ложки сахара, молотая корица.

Репу или брюкву среднего размера вымыть, очистить от кожицы, отварить. Сердцевину вынуть при помощи ложки. Яблоки очистить от кожицы и семян. Кожицу использовать для приготовления яблочного отвара. Яблоки мелко нарезать, добавить вымытый изюм, положить в углубление, сделанное в репе. Репу, фаршированную яблоками и изюмом, залить сметанным соусом, поставить в духовку, запекать в течение 5 минут. Горячую репу посыпать молотой корицей.

Подавать в теплом виде. Отдельно можно подать кислое варенье (сливовое, брусничное, клюквенное).

Репа, тушенная с яблоками и изюмом

2 репы, 4 яблока, 2 ст. ложки изюма, сахар, сливочное масло.

Репу очистить, мелко нарезать и тушить в сливочном масле до полуготовности. Затем добавить свежие яблоки, нарезанные ломтиками, изюм, сахар и довести до готовности.

Овощное рагу с репой

2–3 репы, 3–4 клубня картофеля, 2–3 моркови, 1 головка цветной капусты, 3–4 ст. ложки консервированного зеленого

горошка, 2–3 помидора, 1 стакан овощного отвара, 1 ст. ложка муки, 50 мл растительного масла, 100 г сметаны, соль.

Морковь и репу нарезать дольками и потушить в небольшом количестве воды до готовности. Картофель нарезать дольками и поджарить. Цветную капусту отварить. Все овощи перемешать, добавить консервированный зеленый горошек.

Муку поджарить в сливочном масле, добавить овощной отвар, довести до кипения, непрерывно помешивая. Варить 10 минут, затем заправить сметаной. Полученным соусом залить подготовленные и сложенные в кастрюлю овощи, сверху положить свежие помидоры, нарезанные дольками, и тушить еще 15 минут.

Брюква, фаршированная творогом

3 брюквы, 200 г творога, 5–6 ст. ложек манной каши, 3 яйца, 2 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла, 200 г сметаны.

Брюкву очистить, отварить, разрезать пополам и вынуть из каждой половинки сердцевину, чтобы получились чашечки. Творог протереть, смешать с манной кашей, сахаром, яйцами и мелко нарубленной брюквой, вынутой из чашечек. Добавить масло. Заполнить чашечки, побрызгать маслом и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Капуста

Кольраби тушеная

1 кг кольраби, 80 г сливочного масла, 50 г муки, 200 г сметаны, 80 г томата-пюре, 30 г зелени, перец, корица, соль.

Кольраби очистить и нарезать небольшими ломтиками, посолить, запанировать в муке и слегка обжарить на масле. Положить в кастрюлю, добавить немного перца и корицы, заправить сметаной, смешанной с томатом-пюре. Тушить под крышкой на слабом огне 40 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

Кольраби с маслом

1 кг кольраби, 250 мл молока, 80 г сливочного масла, соль.

Кольраби очистить и нарезать небольшими ломтиками,

добавить молоко, масло, соль, припустить.

Кольраби можно подать в качестве самостоятельного блюда или гарнира к мясу или рыбе.

Цветная капуста, запеченная под молочным соусом

1 кг цветной капусты, 60 г сливочного масла, 400 г молочного соуса, 50 г сыра, 30 г молотых сухарей, соль.

Подготовленную цветную капусту сварить в подсоленной воде. Сковородку смазать маслом, положить на нее столовую ложку молочного соуса средней густоты, а на соус – сваренную и обсушенную цветную капусту (головку или ее часть) кочерыжкой вниз. Капусту залить горячим молочным соусом, посыпать тертым сыром и сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Подать как самостоятельное блюдо в той же посуде, в которой капуста запекалась, полить растопленным сливочным маслом.

Цветная капуста в кляре

500 г цветной капусты, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, сода на кончике ножа, сахар, соль.

Для приготовления теста взбить яйца, постепенно добавляя в них ложкой сметану, муку, затем соду, соль, сахар по вкусу. На вилку поочередно насаживать букетики вареной капусты, обмакивать в тесто и жарить на сковородке в разогретом сливочном масле или маргарине.

При подаче полить маслом или отдельно подать томатный соус.

Цветная капуста в омлете

500 г цветной капусты, 4 яйца, 3 ст. ложки сметаны, ¾ стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 30 г зелени укропа, соль.

Выложить букетики вареной капусты на смазанную сливочным маслом сковороду, залить яичными белками, взбитыми с молоком, полить сметаной и запечь, прикрыв сковороду крышкой. Подавать в посуде, в которой готовилось блюдо, сверху посыпать зеленым укропом. Желтки пожарить отдельно.

Если цветную капусту положить перед варкой в холодную воду, добавить туда немного лимонной кислоты или уксуса и варить на сильном огне в открытой посуде, то она сохранит белый цвет.

Цветная капуста с колбасой

500 г цветной капусты, 150 г колбасы, 3 ст. ложки томатной пасты, 40 г сливочного масла или маргарина, 30 г зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Обжарить на сливочном масле или маргарине нарезанную мелкими кусочками вареную колбасу с томатной пастой, посолить, поперчить. Добавить отцеженную вареную капусту, все перемешать, дожарить блюдо еще 5–10 минут.

Подавать в горячем виде, обсыпав сверху рубленой зеленью.

Котлеты из цветной капусты

500 г цветной капусты, 100 г сухарей, 1 стакан молока, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 80 г маргарина, соль.

Протереть через сито сваренную в подсоленной воде капусту. Накрошить сухари и залить их горячим молоком. Когда они остынут, соединить с капустным пюре. Размешивая, добавить растопленное сливочное масло, яйцо. Сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить на маргарине.

Подавать на стол горячими. Отдельно можно подать сметанный соус.

Цветная капуста жареная

500 г цветной капусты, 2–3 ст. ложки муки, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 30 г зелени укропа, перец, соль.

Букетики сваренной капусты обвалять в муке и поджарить на сливочном масле. В конце посыпать капусту черным молотым перцем и панировочными сухарями.

При подаче на стол посыпать рубленой зеленью укропа.

Капуста тушеная

1 кочан бело– или краснокочанной капусты, 2 луковицы, 1–2 ст. ложки томата-пюре, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сала или сливочного масла, сахар, уксус, соль.

Кочан капусты разрезать на четырехугольные куски. Положить в кастрюлю, налить воды или бульона до трети или четверти высоты капусты. Добавить уксус, чтобы капуста не разварилась, и тушить. Муку поджарить на сливочном масле, добавить мелко нарезанный лук, томат-пюре, еще немного поджарить и, разбавив горячим бульоном или водой, немного поварить. Приготовленным таким образом соусом полить тушеную капусту, перемешать, добавить по вкусу соль, уксус, сахар и еще немного потушить. Вместо томата-пюре в капусту можно положить нарезанные свежие яблоки.

Так же тушат и квашеную капусту. К квашеной капусте уксуса не добавляют.

Горячую тушеную капусту подают к блюдам из мяса, рыбы и птицы.

Кочан фаршированный

1 кочан бело– или краснокочанной капусты, 1 ст. ложка растительного масла, ½ ст. ложки муки, ½ стакана сметаны, 1 яйцо, 2 ст. ложки томата-пюре, бульон, соль. Для грибного фарша: 1 неполный стакан риса, 1 луковица, ½ ст. ложки масла, 1–2 ст. ложки сметаны, 200 г грибов, соль.

Удалить верхние зеленые листья капусты, вырезать кочерыжку. Отварить в подсоленной воде. Вынув из воды кочан капусты, охладить его, дать стечь воде и, раздвинув листья, в промежутки между ними положить приготовленный фарш.

♥ Никогда не следует жарить сырую капусту. При обжаривании она становится сухой и невкусной, поэтому сначала ее отваривают и уже затем жарят. Измельченную сырую капусту для начинок перед обжариванием обдают кипятком.

♥ В тушеную свежую капусту добавляют небольшое количество уксуса или лимонной кислоты, чтобы она не становилась слишком мягкой. Добавление кислоты замедляет разваривание овощей, поэтому кислоту, а также продукты, содержащие кислоту (томат-пюре, свежие помидоры, огуречный рассол, соленые огурцы и

т. п.), добавляют в кушанье в конце варки.

Для фарша сушеные грибы замочить, обмыть и сварить в подсоленной воде. Затем разрезать или порубить, поджарить вместе с луком на масле, добавить полуразваренный рис или смоченные в молоке сухари, яйцо, сметану, соль и все размешать.

Затем листья снова прижать, кочан обвязать нитками, положить в кастрюлю или на противень, добавить бульон, масло, сметану, томат-пюре и тушить или жарить в духовке. Во время жаренья несколько раз полить капусту соком.

При подаче к столу жареный или тушеный кочан капусты разрезать на продольные части. В сок, образовавшийся при тушении или жаренье капусты, добавить поджаренную на масле муку, немного поварить, чтобы он стал гуще, и залить капусту.

Капусту можно фаршировать мясным, овощным (как для голубцов) или грибным фаршем.

Котлеты капустные

1 кочан капусты, 1 ст. ложка манной крупы, 2 яйца, ½ стакана сухарей, 1 ст. ложка растительного масла или сала, 2 луковицы, 2 стакана сметанного соуса, соль.

Очищенный кочан капусты разрезать на 4–6 частей и отварить в подсоленной воде. Вынуть капусту и дать стечь воде. Пропустить через мясорубку вместе с поджаренным на масле луком. Всыпать манную крупу, 5 минут подогревать, немного охладить, добавить яйцо, масло, соль.

Если масса густая, разбавить ее сметаной, размешать и сформовать котлеты. Смочить их взбитым яйцом, обвалять в сухарях и поджарить на масле.

Вместо манной крупы и яйца в размолотую капустную массу можно добавить ломтик вымоченного и отжатого белого хлеба и 2 ст. ложки картофельной муки.

При подаче на стол полить котлеты маслом и отдельно подать сметанный или томатный соус.

Оладьи капустные

1 большой кочан капусты, 1 стакан молока, ½ стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 2 белка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить молоко и тушить до готовности. Дать остыть, добавить муку и яичные белки, сахар. Жарить на сковороде небольшие оладьи.

Подать к оладьям растопленное масло со сметаной.

Вареники с капустой

Для теста: 2 стакана муки, 150 мл воды, томат-пюре, 1 яйцо, соль. Для фарша: 1 кочан капусты, 1 ст. ложка сахара, 2–3 луковицы, 100 мл растительного масла, перец, уксус, соль.

Из свежей капусты приготовить фарш, добавляя по вкусу сахар, соль, перец, растительное масло. Капусту потушить и заправить луком, пассерованным с томатом-пюре и сахаром.

Замесить пресное тесто. В просеянную муку влить горячую воду, после тщательного перемешивания добавить еще воды комнатной температуры, соль и яйцо. Снова тщательно вымесить тесто и оставить для созревания на 30 минут, затем раскатать в пласт толщиной 1,5 мм. Разложить на тесте фарш в виде шариков, сверху покрыть еще одним слоем теста и вырезать вареники. В кипящую подсоленную воду опускать по одному приготовленные вареники, осторожно отделять их от дна посуды шумовкой и варить 6–8 минут на небольшом огне.

Подать вареники с луком, жаренным на растительном масле или пассерованным с томатом-пюре и сахаром.

Помидоры

Помидоры жареные

10 средних помидоров, 60 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Помидоры вымыть, разрезать вдоль пополам. Помидоры можно предварительно ошпарить, а затем снять с них кожицу. Половинки помидоров посыпать солью и перцем, уложить их на сковородку с горячим жиром. Когда одна сторона обжарится, повернуть и жарить на слабом огне до готовности. Жареные помидоры подавать как гарнир.

Помидоры, фаршированные мясом и рисом

12–15 средних помидоров, 300 г мяса, 2 луковицы, 60 г риса, 120 г свиного жира, 60 г сливочного масла, 250 мл бульона, 3 зубчика чеснока, 30 г зелени, соль, перец.

Для фарширования лучше взять помидоры средних размеров, срезать часть со стороны плодоножки, а крупные плоды разрезать пополам, поперек, удалить семена, вырезать из середины часть

мякоти. Подготовленные помидоры посолить, поперчить, заполнить фаршем, уложить на сковороду, сбрызнуть маслом. Поставить в духовку, запекать 20 минут.

Для приготовления фарша отварное или сырое мясо пропустить через мясорубку, смешать с пассерованным на свином жире луком, отварным рисом, добавить бульон, рубленую зелень петрушки или укропа, чеснок, соль, перец.

Если фаршированные помидоры используются в качестве гарнира к мясу, то мясной фарш можно заменить фаршем из грибов или овощей.

Фаршированные помидоры подать с красным или томатным соусом (см. «Соусы для блюд из мяса»).

Помидоры запеченные

5 крупных помидоров, 10 яиц, 200 г брынзы, 100 г сухарей, 60 г сливочного масла, 100 г зелени лука и петрушки, перец, соль.

Разрезать пополам свежие помидоры, вынуть мякоть. В каждую половинку помидора вылить по яйцу, посыпать измельченной брынзой, сухарями, положить сверху кусочек сливочного масла и запечь в духовке.

Подать горячими, сверху обильно посыпать зеленью.

Перец

Перец, фаршированный мясом

1 кг перца, 700 г говядины, 3 луковицы, 30 г шпика, 400 г соуса, 300 мл бульона, 50 г зелени, специи, соль.

Надрезать поперек широкую часть перца не до конца (в виде крышечки), удалить стержень с семенами, не нарушая целостности плода. Бланшировать в посуде с кипящей водой 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг или сито, заполнить фаршем. Уложить перцы в 2–3 ряда в глубокий сотейник, дно которого предварительно покрыть ломтиками шпика. Залить бульоном, закрыть посуду крышкой, поставить в духовку, тушить при слабом кипении примерно 1 час. Вынуть, залить перец сметанным соусом с томатом и луком (или сметанным, или красным), прокипятить.

Подать с соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Перец, фаршированный рисом и грибами

1 кг перца, 300 мл бульона, 400 г соуса, 30 г зелени, соль, перец. Для фарша: 150 г риса, 60 г копченой свиной грудинки, 60 г сушеных грибов, 30 г зеленого лука.

Подготовить и нафаршировать плоды сладкого перца так же, как в предыдущем рецепте. Затем уложить их в 2–3 ряда в сотейник, залить жирным мясным бульоном и тушить в духовке, закрыв посуду крышкой, при слабом кипении в течение 25–30 минут. После этого в сотейник с перцем влить готовый сметанный или томатный соус и продолжить тушить 10–15 минут.

Для фарша сварить рис в подсоленной воде до полуготовности и слить. Грибы промыть, нарезать, отварить и спассеровать. К рису добавить грибы, нарезанную мелкими кубиками копченую свиную грудинку, измельченный зеленый лук.

Грудинку можно заменить вареной ветчиной или шпиком.

♥ Не выливайте воду, в которой варились очищенные от кожицы овощи. Этот отвар содержит много полезных веществ. Его можно использовать для приготовления супа или соуса.

♥ Овощи нужно отваривать в небольшом количестве воды, так чтобы она не покрывала их выше чем на 1 см. Наилучшими способами варки считают варку на пару и варку в маленьком количестве жидкости (припускание). Некоторые овощи (помидоры, кабачки, тыква) выделяют при варке собственный сок. Эти сочные овощи обладают наилучшим вкусом и питательностью, если их готовить без добавления жидкости.

При подаче положить фаршированный перец вместе с соусом на тарелку и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

Так же можно приготовить консервированный перец.

Перец с подливкой

8 стручков болгарского перца, 4 луковицы, 5 спелых помидоров, 3 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, соль, перец.

Поджарить на сковороде стручки перца, снять кожицу и еще 1–2 минуты жарить в подсолнечном масле, чтобы подрумянились. Затем выложить на блюдо. На этой же сковороде, добавив

немного масла, обжарить мелко нарезанный лук. Пока лук томится на небольшом огне, отдельно в миске залить крутым кипятком спелые помидоры, закрыть крышкой и оставить на 2–3 минуты. Затем помидоры очистить от кожицы, нарезать, положить их на сковороду с луком, добавить лавровый лист, перец, соль, перемешать и держать на огне еще 5–7 минут, пока они не превратятся в густую массу, соединить ее с перцем.

Перец, запеченный с сыром

1 кг перца, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, ½ стакана измельченного сыра или брынзы, ½ стакана молока, 30 г зелени петрушки, молотый перец, соль.

Очищенный от сердцевины перец запекать в духовке до тех пор, пока стручки не приобретут коричневый оттенок. Очистить от кожицы, уложить на противень, залить смесью взбитых яиц, тертого сыра или брынзы и молока, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Подавать в горячем виде, сверху посыпать рубленой зеленью.

Тыква

Тыква жареная

1 кг тыквы, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, соль, корица (по желанию).

Очищенную тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом до готовности.

При подаче на стол можно посыпать молотой корицей.

Тыква по-крестьянски

1 кг тыквы, 1 стакан воды, 1 ст. ложка жира. Для соуса: 50 г сала, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны или молока, 250 мл отвара от тыквы, 50 г томатной пасты, молотый перец, сахар, соль.

Очистить 1 кг желтой зрелой тыквы, нарезать дольками, залить стаканом кипятка, добавить ложку жира и варить до готовности.

Приготовить соус: сало нарезать на кусочки и поджарить, добавив муку, соединить с отваром тыквы, сметаной или молоком, все тщательно размешать, добавить томатную пасту, соль, сахар и перец по вкусу, еще раз вскипятить, смешать с тыквой.

Блюдо подают с картофелем.

Тыква с овощами

1,25 кг тыквы, 2 ст. ложки муки, 750 г овощей (морковь, петрушка, репчатый лук, сельдерей, лук-порей), 1–2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 200 г твердого сыра, перец, соль.

Тыкву очистить и нарезать возможно ровными дольками, сбланшировать. Затем обвалять в муке, присолить, поперчить, обжарить в разогретом растительном масле.

Овощи (морковь, петрушку, репчатый лук, сельдерей, лук-порей) обмыть, нашинковать и тушить, добавив 1–2 ложки растительного масла. Когда овощи станут мягкими, добавить томатную пасту, тертый сыр, посолить, поперчить, тщательно вымесить. Обжаренную тыкву положить на тарелку и обложить тушеными овощами.

♥ Крупные овощи теряют при варке меньше питательных веществ, чем мелкие; цельные – меньше, чем нарезанные кусочками.

♥ Чтобы лучше сохранить витамины в овощах, их закладывают для варки только в кипящую жидкость, небольшими порциями.

Овощи можно запечь в духовке. Хорошо смазать жиром чугунок, положить обжаренные дольки тыквы, на них – тушенные в масле овощи, сверху посыпать тертым сыром, добавить несколько кусочков сливочного масла или маргарина, запекать в духовке, пока сыр не подрумянится. Подать в горячем виде.

Запеканка из тыквы с творогом

700 г тыквы, 400 г творога, 100 г манной крупы, 1 стакан молока, 3 яйца, 70 г сахара, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, тмин, соль.

Очищенную тыкву нарезать кусочками и припустить на масле до готовности. Затем соединить с густой манной кашей, сваренной на молоке, и хорошо протертым творогом. Вбить 2 яйца, положить сахар, соль по вкусу, тмин. Хорошо все перемешать, выложить на смазанную сливочным маслом

сковороду (или противень), разровнять, смазать яйцом и запечь в духовке.

К запеканке подать сметану.

Каша из тыквы

500 г тыквы, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Очищенную и мелко нарезанную тыкву припустить с добавлением молока и масла. Затем положить манную крупу, сахар и варить на небольшом огне до готовности. При подаче положить масло.

Тыква с яблоками

800 г тыквы, 600 г свежих яблок, 80 г сливочного масла, 30 мл воды, 60 г сахара, 100 г грецких орехов, корица.

Очищенную и промытую тыкву нарезать ломтиками, уложить в сотейник, добавить мелко нарезанные очищенные яблоки, посыпать сахаром, влить воду, положить сливочное масло, посолить и припустить до готовности. При подаче посыпать измельченными орехами и корицей.

Пудинг из тыквы с яблоками

½ небольшой тыквы, 2–3 яблока, 2 ст. ложки манной крупы, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 30 г сухарей.

Очищенную тыкву нарезать кубиками и отварить в молоке. Яблоки очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и отварить в воде с сахаром. Затем тыкву смешать с яблоками, добавить манную крупу и варить, чтобы загустела. Полученную массу охладить, добавить растертые яичные желтки, переложить на сковороду, посыпанную сухарями, сверху намазать яйцом, опять посыпать сухарями, побрызгать маслом и запечь. При подаче полить маслом или сметаной.

Оладьи тыквенные

500 г тыквы, 2 яблока, ¼ стакана молока, 5 ст. ложек муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки жира, ½ стакана сметаны, сода, соль.

В очищенные и измельченные на мелкой терке яблоки и тыкву добавить муку, молоко, сахар, яйца, соль, соду и все

хорошо перемешать. Жарить оладьи на сковороде с жиром.

Подавать со сметаной.

Блины из пюре тыквы

1 кг тыквы, 1 л молока, 15 г дрожжей, 3 яйца, 2–2,5 стакана муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сахара, соль.

Тыкву очистить, нарезать кусочками, сварить до мягкости и протереть через сито. Влить в пюре теплое молоко, разведенные дрожжи, вбить яйца, размешать, всыпать муку, хорошо выбить тесто и поставить на 2 часа в теплое место. Затем положить в тесто разогретое масло, сахар, соль, хорошо выбить, опять поставить в теплое место, дать хорошо подняться и затем печь блины. Подать горячими, полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Кабачки, баклажаны

Кабачки жареные

2 кабачка, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки муки, зелень, соль.

Некрупные кабачки с мелкими зернами очистить, нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые кабачки залить сметаной и дать прокипеть или же сметану подать отдельно.

При подаче кабачки положить на тарелку, полить маслом и посыпать измельченной зеленью.

Кабачки жареные с грибами и помидорами

800 г кабачков, 300 г свежих белых грибов или шампиньонов, 300 г помидоров, 120 г сливочного масла, 300 г сметанного соуса, 30 г муки, 30 г зелени, перец, соль.

Обжарить кабачки так же, как в предыдущем рецепте. Подготовить белые грибы или шампиньоны, положить в кипящую воду на 2–3 минуты. Вынуть, нарезать тонкими ломтиками и поджарить на масле, а затем тушить со сметанным соусом до готовности. Крупные помидоры разрезать пополам или на четыре части, посыпать солью, перцем, жарить на масле до готовности.

При подаче уложить на тарелку кабачки, на них грибы, а сверху – жареные помидоры. Посыпать зеленью петрушки или

укропа.

Кабачки, запеченные под молочным соусом

1 кг кабачков, 60 мл растительного масла, 350 г соуса, 50 г сыра, 30 г муки, соль, перец.

Кабачки очистить от кожицы, разрезать на куски, посыпать перцем, солью, обвалять в муке и обжарить в сильно разогретом растительном масле, затем жареные кабачки положить на сковороду, залить молочным или сметанным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, запечь в духовке.

Кабачки запеченные, фаршированные овощами и рисом

800 г кабачков, 80 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 250 г помидоров, 80 г сливочного масла, 30 г сыра, 450 г соуса, 50 г зелени, соль, перец.

Мелкие и средние кабачки очистить от кожицы, нарезать поперек на кружочки толщиной 4–5 см, ложкой частично удалить мякоть с семенами. Отварить кружочки кабачка в подсоленной воде до полуготовности, наполнить подготовленным фаршем, уложить на сковороду, полить частью сметанного соуса с томатом и луком, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, запечь в духовке.

Для фарша морковь и репчатый лук нарезать соломкой или кубиками, спассеровать в масле, добавить помидоры, продолжить пассерование. Сварить рис в подсоленной воде так, чтобы он был рассыпчатым, смешать с пассерованными и припущенными овощами, солью, перцем. В фарш вместо помидоров можно положить половину вареного рубленого яйца или сырое яйцо.

При подаче полить кабачки оставшимся соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Оладьи кабачковые

400 г кабачков, 200 г муки, 50 г сливочного масла, 2 яйца, соль.

Кабачки очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, нарезать на кусочки, пропустить через мясорубку, добавить муку, яйца, соль и хорошо размешать. Если масса будет густой, можно развести ее молоком. Жарить на масле в хорошо разогретой сковороде, подать горячими со сметаной.

Баклажаны со свежими грибами

5 баклажанов, 600 г свежих грибов, 4 луковицы, 100 г топленого масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, соль.

Баклажаны вымыть, нарезать кусочками длиной 4 см, посолить, разложить их на доске, покрыть другой доской и поставить груз, чтобы из баклажанов вытек горький сок. Обсушенные баклажаны обвалять в муке (1 ст. ложка) и слегка обжарить в масле. Лук нарезать тонкими кружочками, обжарить до золотистого цвета. Грибы вымыть, крупно порубить. На дно кастрюли положить баклажаны, на них грибы, затем лук и снова чередовать ряды, сверху должны быть баклажаны. Все это залить сметаной, смешанной с 1 ст. ложкой муки, посолить. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на средний огонь. Когда грибы станут мягкими и сока будет достаточно, вынуть блюдо из духовки.

♥ Овощные блюда, супы, гарниры варят в посуде с плотно закрытой крышкой.

♥ Витамины, содержащиеся в овощах, разрушаются от соприкосновения с металлом. Поэтому для приготовления овощных пюре предпочтительнее пользоваться деревянными пестиками и волосяными ситами.

Баклажаны, жаренные с луком

3 баклажана, 2 луковицы, 3 ст. ложки муки, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а в сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

Морковь

Морковные зразы

6–8 морковок, ½ стакана молока или воды, панировочные сухари, 2 ст. ложки сливочного масла, по 3 ст. ложки сахара и манной крупы, 1 яйцо, соль. Для творожной начинки: 4–5 ст. ложек творога, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо. Для яблочной начинки: 2 яблока, 1 ст. ложка сахара.

Морковь очистить, промыть, натереть соломкой на терке и тушить в кастрюльке на маленьком огне, добавив сливочное масло, молоко, соль и сахар. Минут через 30 засыпать в кастрюлю манную крупу и варить, помешивая, еще 5 минут. Охладить, ввести яйцо, перемешать и слепить из морковного теста шарики величиной с яблоко. В каждом сделать углубление, положить начинку (творог, смешанный со сметаной, мукой и яйцом), закрыть, как пирожок, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде.

На стол подавать со сметаной, вареньем или медом. Очень вкусна также начинка из сырых яблок, нарезанных ломтиками и посыпанных сухарями.

Морковь в сметане

1 кг моркови, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка жира, соль, чеснок, перец, гвоздика.

Очищенную морковь нарезать кубиками. Крупно нарезанный лук слегка обжарить в сковороде с жиром, не подрумянивая. Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец. Посыпать мукой и перемешать. Закрыть крышку и тушить морковь 10 минут (если морковь зимняя, то 15 минут). Снять сковороду с огня и держать закрытой еще 5 минут.

При подаче к столу добавить сметану.

Оладьи морковно-яблочные

400 г моркови, 2 яблока, 3 ст. ложки кефира или ряженки, 2 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 100 г чернослива, ¼ ч. ложки соды, уксус, соль, подсолнечное масло.

На мелкой терке натереть морковь, влить кефир или ряженку, всыпать манную крупу, добавить предварительно взбитые яйца, соль и соду, погашенную уксусом. Перемешать, дать постоять полчаса. Натереть яблоки на крупной терке (если очень сочные, то мелко нарезать). Вымытый чернослив мелко нарезать и вместе с яблоками добавить в тесто, перемешать. Жарить оладьи на подсолнечном масле, подавать со сметаной или вареньем.

Оладьи морковные

4–5 морковок, 2–3 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 2–3 ст. ложки сахара, ½ стакана сливок, 100 г топленого масла, 3–4 яйца, 1 стакан сметаны, соль.

Молодую морковку промыть в холодной воде, очень мелко нарезать соломкой и варить в молоке. Засыпать в молоко манку, сахарный песок, посолить, влить желтки и немного остудить. В теплое тесто налить сливки и взбитые белки. Жарить на топленом масле. Подавать на стол со сметаной.

Пудинг из моркови с сухарями

500 г моркови, 100 г сухарей, 6 яиц, ½ стакана сахара, 100 г сливочного масла, 100 г цукатов или изюма, соль.

Морковь вымыть, сварить до мягкости, очистить и натереть на терке. В морковное пюре всыпать истолченные просеянные сухари, желтки от 6 яиц, сахар и подогретое сливочное масло, растереть до пышности. Затем в растертые желтки положить морковное пюре, нарезанные цукаты или изюм, перемешать, добавить соль и взбитые белки и размешать, после чего осторожно выложить в смазанную маслом форму и запекать в течение полутора часов.

Подать теплым, сверху полив сметаной, либо с брусничным или клюквенным вареньем.

Котлеты морковные

10 морковок, 3 яблока, ½–1 стакан манной крупы, 1 яйцо, ½ стакана сухарей или муки, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 стакана молочного соуса, сахар, соль.

Сырую морковь и яблоки натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, влить немного воды или молока, добавить масла и тушить. Затем добавить манную крупу, сахар, яйцо, соль и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить на хорошо разогретом масле.

При подаче к столу котлеты сбрызнуть растопленным маслом. Сметану, молочный или сметанный соус подать отдельно.

Запеканка из моркови и творога

12 морковок, 500 г творога, ½ стакана манной крупы, ½

стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, корица, 1 ст. ложка сухарей, ½ стакана сметаны, соль.

Сырую или отваренную морковь натереть на терке, добавить растертый творог, замоченную в молоке манную крупу, растертые с сахаром 2 яичных желтка, корицу, немного соли, все перемешать и ввести взбитые белки. Приготовленную массу выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазать смесью яйца со сметаной, обложить кусочками масла и запекать в духовке.

При подаче к столу разрезать запеканку на куски. Отдельно подать сметану или растопленное масло со сметаной.

Морковь с фасолью и черносливом

100 г моркови, 100 г сухой белой фасоли, 60 г чернослива, 80 г меда, 80 г сливочного масла, 10 г грецких орехов.

Фасоль замочить в воде на 2–3 часа, добавить 50 г масла и варить до готовности. Морковь мелко нарезать и потушить в масле, добавив немного воды. Тушеную морковь соединить с готовой фасолью, добавить размоченный чернослив и мед и тушить 10–15 минут. Перед подачей на стол посыпать рублеными жареными орехами.

♥ Овощи лучше всего отваривать в эмалированной посуде, которая не должна иметь дефектов (например, отколовшейся эмали).

♥ Морковь бывает готова через 20–30 минут варки, щавель и шпинат – через 10 минут, цельный картофель варится 25–30 минут, капуста – 30–50 минут, свекла – 1 час 15 минут. Значит, последовательность закладки должна быть примерно такой: сначала свекла, затем капуста, потом картофель и морковь.

Блины морковные

500 г моркови, 1 л молока, 3 стакана муки, 4 яйца, 30 г дрожжей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Морковь промыть, залить горячей водой, закрыть крышкой и варить до мягкости. Очистить вареную морковь от кожицы, натереть на терке, влить в нее 750 мл молока и вскипятить. В

кипящее пюре всыпать стакан муки, хорошо растереть, чтобы не было комков, влить оставшиеся 250 мл молока или воды (лить понемногу, размешивая), потом вбить яйца, всыпать муку, хорошо выбить, влить разведенные в стакане воды дрожжи, размешать и дать тесту подняться.

Через 2 часа тесто посолить, положить в него растопленное сливочное масло, сахар, размешать, добавить еще ½ стакана муки и выбивать в течение 15 минут в теплом месте, пока тесто не станет пузыриться. Затем поставить тесто в теплое место, покрыв его сверху. Когда тесто поднимется, выпечь из него блины.

Подать на стол горячими, полить обильно топленым сливочным маслом или сметаной.

Запеканка из моркови и фасоли

8 морковок, 1 стакан фасоли, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки натертого сыра, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сухарей, соль.

Крупно натертую сырую морковь положить в кастрюлю, влить воду, добавить масло и тушить. Затем протереть через сито, добавить протертую отваренную фасоль, яйца, масло, соль.

Все перемешать и выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Сверху посыпать натертым сыром, обложить кусочками масла и запекать в духовке 45 минут.

Запеканку подать к столу разрезанной на куски. Отдельно подать сметану.

Таким же образом приготовляется запеканка из моркови с горохом.

Творожники с морковью

300 г творога, 500 г моркови, по 2 ст. ложки сахара и сливочного масла, ½ стакана муки, 1 яйцо, соль.

Морковь промыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю, влить ½ стакана воды, добавить ½ ст. ложки масла. Закрыв кастрюлю крышкой, поставить на огонь и тушить, наблюдая, чтобы морковь не подгорела. Если она будет еще твердой, а вся вода уже выкипит, добавить 1–2 ст. ложки воды.

Готовую морковь протереть через частое сито, смешать с протертым творогом и добавить ½ стакана муки или манной крупы, сырое яйцо, сахар, соль и все это перемешать. Сформовать творожники и поджарить их на масле.

Фасоль, горох

Пюре из фасоли с растительным маслом

300 г сухой белой фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, лимонный сок (по желанию), соль.

Сваренную фасоль протереть через сито. Остывшее пюре переложить в миску и взбивать вилкой, добавляя при этом понемногу растительного масла (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

Шницель из фасоли

140 г сухой фасоли, 20 г пшеничной муки, 1 яйцо, 20 г сахара, 40 г топленого масла, 20 г изюма, 60 г сметаны, 40 г сдобных сухарей.

Сваренную фасоль провернуть через мясорубку, добавить муку, яйцо, сахар, изюм и 20 г растопленного масла. Хорошо вымешанную массу разделить на две части, придав овальную форму. Обвалять в сдобных толченых сухарях и обжарить в масле с обеих сторон.

Шницель подают со сметаной. Если фасольная масса суховата, добавляют ложку молока.

Пюре из фасоли

500 г фасоли, 50 г сливочного масла, 1 / 3 стакана молока, соль.

Фасоль отварить до мягкости, обдать холодной водой, откинуть на дуршлаг, протереть через сито, посолить по вкусу, добавить сливочное масло и горячее кипяченое молоко.

Подавать горячим, полить растопленным маслом или красным соусом.

Зеленый горошек с гренками

400 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 яйца. Для гренков: белый хлеб, 1 яйцо, ½ стакана молока, 3–4 ч. ложки сахара.

Приготовить гренки: нарезать белый хлеб квадратиками (треугольниками, кружками). Смешать молоко, яйца, сахар и немного взбить. Смочить в этой смеси кусочки хлеба и слегка

обжарить в кипящем сливочном масле до золотистой корочки.

Высыпать из банки зеленый горошек в кастрюлю, довести до кипения и сразу же снять с огня. Выложить на блюдо или тарелку, облить разогретым сливочным маслом, а сверху положить яйца, сваренные в мешочек. Все блюдо обложить по кругу готовыми гренками.

Тушеный горох с морковью

1 стакан гороха, 2 крупные моркови, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г зелени укропа, соль, бульон.

Морковь очень мелко нарезать или натереть на терке. Сварить до полуготовности. Горох отварить отдельно в соленой воде так, чтобы он не разварился. Сложить в кастрюлю морковь и горох, всыпать муку, положить сливочное масло, мелко нарезанный укроп, сахар, соль, залить бульоном или водой и варить до готовности.

Гороховые оладьи с яблоками и киселем

3 стакана гороховой муки, 30 г дрожжей, 1 стакан пшеничной муки, 500 г яблок, 2 ст. ложки сахара, 2 стакана молока или воды.

В теплой воде или молоке растворить сахар, соль и дрожжи, всыпать просеянную гороховую и пшеничную муку, перемешать до образования однородной массы. Оставить на 1 час в теплом месте. Когда тесто подойдет, добавить яблоки, нарезанные мелкими кубиками, размешать и выпекать как обыкновенные оладьи.

Подавать с густым яблочным или любым другим киселем.

Гороховые вареники

По 1 стакану гороховой и пшеничной муки, 2 яйца, 1 кг мяса или ливера, 2 луковицы, 50 г свиного сала, соль.

Смешать гороховую и пшеничную муку, добавить яйца, соль, 100 мл воды, замесить густое тесто. Из мяса или ливера приготовить фарш. Тесто раскатать и слепить вареники с фаршем. Отварить вареники в соленой воде и подать с жаренным на свином сале луком.

Бабка гороховая с творогом

200 г зеленого горошка, 200 г манной каши, 200 г творога, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 2 яйца, соль, сухари.

Консервированный зеленый горошек протереть через сито, смешать с манной кашей, протертым творогом, маслом, сахаром, яйцами, добавить соль по вкусу. Положить в формочки, предварительно смазанные жиром и посыпанные сухарями, и выпекать в духовке.

Подавать со сметаной.

♥ Все овощи, кроме зеленого горошка и свеклы, варят в подсоленной воде. Зеленый горошек в соленой воде варится долго, а свекла теряет свой вкус.

♥ В отличие от других овощей щавель, шпинат, стручки зеленого горошка и фасоли варят в большом количестве сильно кипящей воды, а затем быстро охлаждают, что сохраняет их натуральный цвет.

Разные овощи

Рагу из овощей

2 моркови, 2 луковицы, 1 средний кабачок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 баклажана, 500 г цветной капусты, 200 г зеленой фасоли, 100 г кореньев петрушки, 200 г зеленого горошка, 4 стручка сладкого перца, 4 помидора, 3 зубчика чеснока, зелень, соль, перец.

Морковь, лук, кабачок, баклажаны, коренья петрушки нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Цветную капусту, разделенную на кочешки, нарезанные стручки зеленой фасоли и зеленый горошек слегка отварить, отвар оставить для тушения. Овощи сложить в кастрюлю, добавить нарезанные соломкой сладкий перец, дольками свежие помидоры и залить все овощным отваром, посолить, поперчить и тушить под крышкой, пока овощи не станут мягкими. Положить зелень и чеснок.

Фрикадельки овощные

5 морковок, 2 репы, 8 вареных клубня картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 200 мл бульона, соль.

Морковь и репу нарезать и отварить в мясном бульоне. Затем пропустить их вместе с вареным картофелем и луком через мясорубку. Добавить яйцо, соль, муку и замесить. Сформовать фрикадельки и варить их 10–15 минут в подсоленной воде.

Часть бульона, в котором варились фрикадельки, загустить поджаренной на масле мукой и при подаче к столу залить им фрикадельки.

Запеканка

1 кг ревеня, 200 г сахара, 100 г маргарина, 4 желтка, по 100 г пшеничной и картофельной муки, ½ стакана молока, сода.

Стебли ревеня очистить, обмыть и нарезать кубиками. Положить в смазанный жиром чугунок (или кастрюлю из огнеупорного стекла), добавить сахарный песок. Замесить тесто из маргарина, желтков, пшеничной и картофельной муки, молока и щепотки соды. Приготовленным тестом залить ревень и печь 45 минут при температуре 180 ˚С.

Запеканка овощная

12 клубней картофеля, 5 морковок, 1 ст. ложка муки, 1 стакан фасоли, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, 200 г сметаны, соль, сахар.

Нарезанную морковь сварить в небольшом количестве воды с маслом, добавить вареную фасоль или зеленый горошек, поджаренную на масле муку, соль, сахар и варить, пока овощи не разварятся.

♥ При варке овощей никогда не добавляйте соду, поскольку она разрушает витамин С. Можно добавить немного пищевой кислоты (уксус, лимонная кислота), так как она способствует сохранению этого витамина. Ускорить разваривание бобовых можно не содой, а предварительным замачиванием в холодной воде.

♥ Вареные овощи нельзя хранить в воде, где они отваривались, так как от этого они становятся водянистыми и невкусными. Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре, а все остальные овощи после варки откидывают на дуршлаг.

Из вареного картофеля приготовить массу, как для картофельных котлет. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания положить слой картофельной массы, затем слой вареной моркови с фасолью, наверх снова слой картофельной массы, залить сметаной, посыпать сухарями или натертым сыром и запекать в духовке.

К запеканке можно подать томатный соус и квашеные овощи.

Жареный лук в сухарях

4 большие луковицы, 1 яйцо, 50 мл молока, 40 г муки, 80 г тертых сухарей.

Лук очистить, нарезать толстыми кружками, обвалять в муке, яйце, взбитом с молоком, и в сухарях, обжарить.

Подавать к столу с гороховым или картофельным пюре.

Тушеный лук с яблоками

По 500 г репчатого лука и кислых яблок, 50 г топленого или сливочного масла, соль.

Луковицы и яблоки очистить, разрезать на четыре части и тушить с маслом до мягкости под крышкой, затем посолить по вкусу.

Подавать с жареным картофелем или мясными блюдами.

Луковый салат

400 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, сахар, уксус, соль.

Очищенный лук нарезать тонкими кружочками, посолить и дать немного полежать. Затем полить заправкой из уксуса, сахара и растительного масла.

Печеный лук

3–4 средние луковицы, 2–3 ст. ложки майонеза, подсолнечного масла, лимонный сок, зелень петрушки.

Луковицы вымыть и, не очищая, запечь в духовом шкафу до мягкости, после чего очистить, разрезать. Выложить на тарелку, залить майонезом или смесью подсолнечного масла с лимонным соком (можно с уксусом), обильно посыпать рубленой зеленью петрушки.

Этот салат вкусен и в горячем, и в холодном виде.

Блюда из грибов

Грибы – ценный пищевой продукт. Даже небольшое количество грибов, добавленное к другим блюдам, улучшает их вкус. Грибы содержат экстрактивные вещества, которые придают им приятный вкус и аромат, передающиеся потом отвару.

Клетчатка грибов плохо усваивается организмом человека, поэтому грибные блюда рекомендуется давать только здоровым людям. Приготовляя грибные блюда, надо следить, чтобы среди грибов не было ядовитых.

Грибы отваривают, сушат, маринуют и солят. С грибами можно приготовить суп, щи, борщ, их добавляют в салаты, начинки, соусы, используют в качестве начинки, закуски и как вполне самостоятельное второе блюдо.

Собранные грибы необходимо сразу же подвергнуть кулинарной обработке, так как они быстро портятся. Прежде всего грибы надо почистить, обрезать нижний конец ножки и несколько раз промыть в холодной воде. Если грибы грязные, их следует предварительно отмочить, а затем тщательно помыть.

Со шляпок некоторых грибов, например сыроежек, до варки удаляют кожицу, так как в ней содержатся горькие и вредные вещества, а у маслят снимают липкую пленку.

Промытые грибы надо мелко нарезать и 5–10 минут варить в подсоленной воде. Белые грибы достаточно варить 3 минуты или только ошпарить горячей водой. Обычно шляпки мелких грибов оставляют целыми, так как их используют для украшения блюд. Ножки грибов можно употреблять для приготовления фаршей и соусов.

Соленые и маринованные грибы, если они слишком соленые или кислые, промывают в холодной воде.

Сушеные грибы необходимо перебрать, удалив испорченные, промыть, замочить на 6–12 часов, а затем варить.

Грибы, тушенные в сметане

1 кг грибов, 4 ст. ложки топленого или сливочного масла, соль, перец, лавровый лист, 1 стакан сметаны, 2 луковицы, зелень укропа.

Грибы (белые, подберезовики, сыроежки и т.п.) положить в кипящую, слегка подсоленную воду на 5–6 минут, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками и тушить в неглубокой кастрюле с топленым или сливочным маслом, щепоткой соли, 2–3 горошинками перца и двумя лавровыми листиками.

♥ Если грибы ядовиты, то серебряная ложка, опущенная в кипяток с отвариваемыми грибами, покроется вскоре бурым налетом. Луковица репчатого лука, положенная в кипящие грибы, почернеет. Соль, которой посыпают грибы, становится желтого цвета.

♥ У ядовитых грибов клейкая кожица, корешок сероватый и запах неприятный. При разрезании гриба выступает беловатый сок, причем голубоватая мякоть гриба быстро темнеет.

Тушить грибы, пока весь выпущенный ими сок не испарится. Затем добавить мелко накрошенный и поджаренный лук и снова тушить минут 5, залить сметаной и оставить на слабом огне еще на несколько минут, не доводя до кипения. Готовые грибы посыпать зеленью укропа и подать на стол. На гарнир можно подать жареный или вареный картофель.

Грибы свежие, тушенные с картофелем

500 г отварных свежих грибов, 5 клубней картофеля, 50–75 г шпика, 1 луковица, ½ стакана сметаны, соль.

Очищенные и отваренные в подсоленной воде грибы положить в кастрюлю, добавить часть поджаренного с луком шпика и поджарить вместе, затем залить грибным отваром и тушить. В середине тушения добавить нарезанный сырой или поджаренный картофель. При подаче на стол добавить оставшийся поджаренный с луком шпик, сметану и соль по вкусу.

♥ Грибы следует очистить от грязи и хорошо вымыть в холодной воде. Если они не совсем свежие, то их необходимо ошпарить кипящей водой или промыть в слабом уксусном растворе.

♥ У маслят надо снимать со шляпки кожицу, покрытую слизью.

♥ Лисички в отличие от других грибов не бывают червивыми. Их можно солить, жарить, тушить, консервировать.

Шампиньоны фри

700 г шампиньонов, 50 мл растительного масла, 20 г муки, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, соль.

Грибы очистить от пленки, тщательно промыть. Положить на несколько минут в подсоленную или подкисленную воду (лимонной или уксусной кислотой), чтобы грибы не потемнели. Затем отварить их на слабом огне в небольшом количестве воды. Охладив, каждый гриб обвалять в муке. Слегка взбить яйцо, обмакнуть грибы сначала в яичную пену, потом в панировочные сухари и жарить на сковороде в кипящем масле. Готовые грибы приобретут румяный цвет. Подавать холодные шампиньоны на стол как закуску.

Белые грибы жареные

500 г белых грибов, ½ стакана муки, 1 ст. ложка масла или сала, ½ стакана сметаны, 1 луковица, соль.

Жарить лучше всего шляпки боровиков. Шляпки промыть, нарезать крупными ломтиками (мелкие шляпки не разрезать) и варить 5 минут в подсоленной воде. Выбрать шляпки шумовкой и дать стечь воде, затем обвалять их в муке и жарить на масле или на сале, пока они не зарумянятся. Добавить поджаренный на масле лук, залить сметаной и, подогревая, довести до кипения.

Отваренные шляпки грибов можно смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях, обжарить на масле, затем поставить в духовку и поджарить. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Подавать с картофельным пюре или жареным картофелем.

Котлеты из свежих грибов

500 г отваренных свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 1–2 яйца, 50 г шпика, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка растительного или сливочного масла, 1 луковица, соль.

Очищенные и отваренные в подсоленной воде грибы порубить, положить в кастрюлю, посыпать мукой и вместе с луком поджарить на растительном или сливочном масле. Затем влить в них грибной отвар и тушить, пока грибы не станут мягкими. Снять с огня кастрюлю, охладить массу, добавить мелко нарезанный шпик, яйца, сухари и сформовать котлеты. Обвалять их в сухарях и жарить на растительном или сливочном масле.

Сушеные грибы перед употреблением тщательно отмывают горячей водой и размачивают в течение 6–12 часов, до тех пор пока они не станут совершенно мягкими, похожими на сырые грибы. Многие размачивают грибы для супов более короткое время, рассчитывая, что при последующей варке они достаточно размякнут. Это мнение ошибочно —грибы, недостаточно размоченные, при последующей варке не развариваются, остаются твердыми, кожистыми, похожими на резину.

К грибным котлетам подать луковый или сметанный соус и картофельное пюре или кашу из ячневой крупы.

Грибы соленые, тушенные с овощами

500 г соленых грибов, 6 клубней картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, перец, соль.

Соленые грибы замочить в воде, затем поджарить на масле. Добавить обжаренный лук, морковь, корень петрушки, жареный картофель, томат-пюре, сметану, соль, перец и все тушить 10–15 минут.

Запеканка из грибов с хлебом

500 г отваренных грибов, 1 ст. ложка сала или растительного масла, 1 луковица, 1 стакан черных хлебных крошек, 1–1,5 стакана сметанного соуса, 1 яйцо (по желанию).

Лук, хлебные крошки и отваренные грибы поджарить по отдельности на жире. На смазанный маслом противень или в миску класть слоями хлебные крошки и посыпанные луком грибы. Верхний слой должен быть из грибов. Все это залить сметанным соусом, добавив к нему сырое яйцо (по желанию), или же сметаной и запечь в духовке.

К столу подать в той же посуде, в которой пеклась запеканка.

Подобным же образом можно сделать запеканку, добавив к грибам ломтики поджаренного шпика.

Грибы запеченные

500 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла или сала, 1 ст. ложка муки, 1–2 яйца, 2 ст. ложки молока или сметаны, ½ стакана сухарей, 1 луковица, молотый перец, соль.

Свежие грибы очистить, промыть, разрезать на части и в

течение 5 минут варить в подсоленной воде. Выбрать шумовкой и дать стечь воде, затем порубить, посыпать мукой и вместе с мелко нарезанным луком поджарить на жире. Добавить яйца, взбитые с молоком или сметаной, сухари, соль, перец, все перемешать и выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Сверху полить жиром и запечь. При подаче разрезать запеканку на куски.

Подавать с томатным или сметанным соусом.

♥ Воду, в которой размачивались грибы, следует использовать для приготовления блюд: в нее при размачивании грибов переходит много ценных питательных и ароматических веществ.

♥ Вкус сушеных грибов будет более нежным, если вымачивать их не в воде, а в молоке, и при этом на холоде, чтобы молоко не скисло.

♥ Грибы не следует варить на слишком сильном или слишком слабом огне, они станут чересчур жесткими либо дряблыми, их вкус ухудшится. Грибной отвар должен кипеть на среднем огне. Мелко нарубленные свежие грибы бывают готовыми через 10–15 минут, крупные целые – через 20–25 минут.

Грибной гуляш

600 г свежих грибов, 4 луковицы, 4 ст. ложки жира, 2 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томата-пюре, ½ стакана сметаны, соль, перец.

Грибы и лук нарезать, слегка подрумянить в жире, добавить измельченные стручки сладкого перца и тушить до готовности. Отдельно спассеровать томат-пюре. Обжаренные грибы посыпать мукой, добавить томат-пюре и сметану. Заправить солью, перцем и тушить еще несколько минут.

Подавать с отварным картофелем.

Грибы, запеченные в молочном соусе

500 г грибов, 40 г сливочного масла, 200 г молочного соуса, 30 г сыра, соль.

Подготовленные свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики, шампиньоны) нарезать кубиками и обжарить.

Соединить грибы с молочным соусом средней густоты, посолить и довести до кипения. Выложить грибы на маленькую сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче полить растопленным сливочным маслом или маргарином.

Грибы, запеченные с гречневой кашей

500 г свежих грибов, 1 стакан гречневой крупы, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г зелени, соль.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить в нее поджаренные свежие грибы, растопленное сливочное масло, сметану, посолить, хорошо перемешать, выложить на сковороду или в кастрюлю и поставить запекать в духовку на 20–30 минут.

Подать запеканку горячей, полить растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью.

Грибы в тесте

500 г грибов, ½ стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ч. ложки растительного масла, сало, соль, сахар.

Приготовить тесто: всыпать в миску муку, влить яйцо, посолить, добавить немного сахара и влить молоко. Хорошенько взбить тесто вилкой, добавить 2 ч. ложки растительного масла. Тесто должно быть не гуще жидкой сметаны. После того как тесто постоит около часа, обмакнуть в него грибы и пожарить их в неглубокой кастрюле с кипящим салом. Слегка посолив, подавать горячими на стол.

В грибные блюда не следует класть острые приправы, чтобы не заглушить приятного аромата и вкуса грибов. По этой же причине их не принято сильно солить. Грибные блюда надо заправлять овощами, добавлять репчатый лук, укроп, петрушку, яблоко.

Запеченные булочки с грибами

10 булочек, 4 клубня картофеля, 700 г жареных грибов, 3 луковицы, 70 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны.

С маленьких булочек срезать верхушки и аккуратно вырезать мякиш. В образовавшуюся «корзиночку» положить начинку из

отварного картофеля и жареных грибов с луком. Срезанные верхушки смазать сметаной, плотно закрыть булочки и поставить в духовку, чтобы слегка подрумянились. Подавать горячими.

Можно сделать начинку из отварного риса с грибами, брынзы с томатом и луком, из тертого сыра с чесноком, из отварного риса с рублеными яйцами и зеленым луком.

Из старинных рецептов

Картофельный паштет с мясом

1,2 кг говядины, полная глубокая тарелка сырого картофеля, 2–3 луковицы, 3–5 бутонов гвоздики, 150 г масла, 6–8 сухарей, французская булка, 3 яйца, 1 стакан молока, ложка тертого сыра.

Нарезать 1,2 кг мягкой говядины на тоненькие кусочки, отбить их как можно лучше. Отваренный в соленой воде картофель нарезать тонкими ломтиками; взять глубокое блюдо, намазать его дно маслом, посыпать сухарями, положить на дно нарезанный лук, потом ряд ломтиков говядины, на которую посыпать соль, перец, толченую гвоздику, опять лук, потом ряд вдвое толще ломтиков картофеля, на который положить кусочками масло, потом опять говядину, соль, перец, гвоздику, и так пока не уложится все; потом взять французскую булку, размоченную в молоке, растереть ее хорошенько, вбить 3 яйца, посолить и покрыть ею все блюдо, смазать маслом, обсыпать сухарями с сыром и запечь в горячей духовке.

Картофель, фаршированный мясом

Отобрать 1 кг крупного картофеля, хорошо промыть его, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности. Затем картофель очистить, срезать боковинку с одной стороны и вынуть середину. Мясо (300 г) промолоть вместе с вынутым картофелем, вбить в него яйцо, добавить мелко нарезанный укроп, соль, душистый молотый перец, все это хорошо выбить. Полученным фаршем начинить картофель и закрыть его боковинками. Плотно уложить картофель в котелок, влить в него бульон или воду и тушить до готовности. Заправить томатным соусом, мукой и сметаной.

Картофель, фаршированный сельдью

1 кг картофеля приготовить по предыдущему рецепту. Мякоть, вынутую из середины, промолоть с очищенной сельдью, добавить две мелко нарезанные луковицы, душистый перец, лавровый лист в порошке, сырое яйцо и сметану; все это сильно выбить. Полученным фаршем начинить картофель, обжарить в масле, залить сметаной и запечь в горячей печи.

Картофельный соус с вином

Положить в кастрюлю масла, перца, соли, рубленых петрушки и лука, немного муки, налить бульона, стакан вина или более, смотря по количеству приготовленного соуса, поставить этот соус на огонь, прибавить в него сваренного и нарезанного ломтиками картофеля. Варить соус до густоты.

Картофель со шпиком

Поджарить в кастрюле маленькие кусочки шпика, положить ½ ст. ложки муки, дать ей подрумяниться; размешивая, прибавить перца и немного соли, пучок петрушки, тмина, лаврового листа; налить бульона или воды, дать прокипеть 5 минут; затем положить в кастрюлю хорошо очищенный, нарезанный кусками сырой картофель – когда сварится картофель, подавать к столу.

Картофельная каша со шкварками

Очищенный и промытый картофель (10 шт.) залить горячей водой, посолить, отварить до готовности, воду слить. Картофель растолочь. Нарезать 150 г шпика мелкими кубиками, вытопить жир, шкварки отделить, а в вытопленном сале обжарить 2 нашинкованные луковицы, соединить его с толченым картофелем, все перемешать, выложить на блюдо, посыпать шкварками.

Подавать как самостоятельное блюдо с солеными огурцами, квашеной капустой, салатами, моченой брусникой, райскими яблоками.

Котлеты из брюквы

1 кг брюквы очистить от кожицы, разрезать на куски, залить горячей водой и дать постоять 10–15 минут. Затем слить воду, сложить брюкву в кастрюлю, налить кипящую воду и варить до мягкости, после чего брюкву пропустить через мясорубку, посолить, вбить в нее 4 яйца, положить 2 ст. ложки растопленного масла, истолченные белые сухари (200 г), мускатный орех и все это хорошо выбить; из полученной массы разделать котлеты, обсыпать их сухарями и жарить на масле.

К котлетам приготовить соус: вымытый изюм (стакан) сложить в кастрюлю, налить 2–3 стакана воды, положить 2 ст. ложки масла, ½ стакана сахара и варить 15 минут (с момента закипания); затем добавить в соус ½ стакана сметаны, 1 ст. ложку

муки, размешать и вскипятить.

Репа со сладким фаршем

6–9 реп (или брюкв) отварить в воде, срезать верхушки, выбрать осторожно ложечкою середину, растереть ее с ложкой масла, двумя третями стакана молока или сливок, положить четверть тертой булки, соль, 1 ст. ложку сахара, треть стакана изюма и 1 желток. Размешать, нафаршировать репу, накрыть срезанной верхушкой, обсыпать сухарями, поставить в духовку. Подавая, облить сладким соусом (лучше молочным: молоко, ваниль, растертые с сахаром желтки).

Вместо молока и булки можно положить треть стакана манной крупы, сваренной в 1,5 стакана молока.

Репа, фаршированная манной кашей

Взять 8–12 репок, вымыть, неочищенными раз вскипятить, снова вымыть, срезать зеленые верхушки (так поступать с репой всегда, что бы из нее ни готовили), опустить в подсоленный кипяток, варить, пока не сделаются мягкими. Очистить от верхней кожицы, срезать крышечки. Осторожно выбрать середину, хорошенько растереть ее с манной густой молочной кашей и сливочным маслом, посолить, положить немного сахара. Начинить репки, накрыть срезанными крышечками, переложить на лист. На каждую репку положить по кусочку сливочного масла, запечь в духовке. Подавать к ним сливочное масло.

Репа, фаршированная кисло-сладким соусом

С 6–9 реп или брюкв срезать отростки, вымыть и сварить в воде. Затем срезать верхушку, осторожно выбрать ложкой середину, оставляя стенки, размять половину вытянутой мякоти, прибавить к ней пшена и сварить в воде отдельно; прибавить 2–3 ложки орехового масла, соли и немного сахара, размешать, начинить репу, накрыть крышечками, смазать каждую маслом, положить на противень, смазанный маслом, и поставить в духовку на полчаса. Подавая, облить кисло-сладким соком или грибным соусом.

Оладьи из свеклы и творога

Отварить 3–4 свеклы, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить 1 стакан муки, нарезанные тонкими ломтиками или

натертые на крупной терке яблоки (1–2 шт.), хорошо растертый творог (500 г), 1 стакан молока, 1 яйцо, немного соли, сахар (1 ст. ложка), все перемешать и жарить на сале или растительном масле.

При подаче полить шкварками с луком. Отдельно подать сметану.

Чечевица взбитая

Отваренную чечевицу (2 стакана) протереть через сито, хорошо взбить, добавляя по мере необходимости отвар чечевицы, чтобы не была густой. Подать с жареным луком и сметаной.

Тефтели из чечевицы

Отварную чечевицу (1 стакан) пропустить через мясорубку, добавить хлеб, замоченный в воде, и хорошо отжатый лук, поджаренный на масле, яйцо, соль, перец, толченый чеснок, хорошо размешать, приготовить тефтели, обвалять в муке и обжарить в масле.

Грибной пудинг

Сварив, отжав и изрубив потребное количество хороших грибов, прибавляют несколько обжаренных в масле луковиц, немного перцу, по вкусу соли, 200 г орехового или подсолнечного масла, немного грибного бульона и достаточное количество тертого белого хлеба, чтобы вышло густое тесто. Выложив его в намазанную маслом кастрюлю, поставить в печь и держать до готовности. Подать к столу с белым или красным соусом.

Котлеты из грибов

100 г белых сушеных грибов сварить в воде, мелко изрубить. 1 стакан риса сварить в воде с солью и петрушкой, смешать с грибами, добавить мускатный орех, сделать котлеты, обвалять в муке или каждую котлету окунуть в кляр, поджарить в масле. Подавать с зеленым горошком.

Суп из лисичек

Лисички (500 г) вымыть. Нарезать 100 г шпика, истолочь и тушить в нем мелко нарезанный лук в течение 10 минут, чтобы

он стал полумягким. Затем соединить грибы с луком и тушить еще 45 минут. После этого грибы залить 3 л кипятка, посолить и кипятить 30 минут. Чайную ложку муки развести со сметаной и заправить грибы. При желании посыпать перцем по вкусу.

Боровички жареные с луковой подливкой

1 кг свежих молодых боровичков вымыть, обсушить шляпки, посолить и жарить в течение 15 минут на сковороде с сильно нагретым маслом, часто помешивая; затем снять и поставить в теплое место. В разогретое масло положить нашинкованый лук (1 шт.), посолить его и тушить до мягкости, после чего добавить стакан сметаны, вскипятить и полученной подливкой залить грибы.

Белые грибы под соусом

Взять грибов белых 10 штук, сварить и нарезать, положить в кастрюльку лук, масло, залить сливками и дать покипеть 30 минут. Потом положить зеленого лука, гвоздики и, уварив хорошенько, подавать в соуснике на стол.

Блюда из круп

Каши приготовляют из различных круп. Наиболее распространены манная, рисовая, гречневая, пшеничная, перловая, пшенная, овсяная. Каши варят на воде, на молоке (цельном, разбавленном, сухом или сгущенном), а также на мясном, грибном или рыбном бульонах. В зависимости от количества взятой жидкости можно приготовить рассыпчатую, вязкую или жидкую кашу. В рассыпчатых кашах крупинки сохраняют форму и легко отделяются друг от друга.

Крупы варят тремя способами – в зависимости от объема жидкости.

1-й способ (без слива варочной жидкости). Данным способом варят рассыпчатые, вязкие и жидкие каши. Рассыпчатые каши готовят так. В кипящую подсоленную воду всыпают приготовленную крупу и проваривают в открытой кастрюле до загустения (пока крупа не впитает всю жидкость). Кладут жир или масло, хорошо размешивают, закрывают кастрюлю крышкой, уменьшают нагрев, варят до готовности. Затем ставят в духовку.

> В настоящее время каша стала повседневным блюдом, без которого, как и в старину, нельзя представить себе русскую национальную кухню.

Для предотвращения образования корки на внутренних стенках кастрюли и пригорания рекомендуется доварить кашу на водяной бане. Можно доварить кашу и другим способом: снять с огня, завернуть в бумагу, укрыть полотенцем.

2-й способ (сливной). Объем воды должен в 6–7 раз превышать количество крупы. Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при кипении, периодически помешивая. Сваренную крупу откидывают на дуршлаг или сито, перекладывают в кастрюлю и заправляют маслом. Так варят рис для гарнира. При этом способе варка крупы ускоряется, но возрастает потеря питательных веществ.

3-й способ (припускание). Перебранную крупу несколько раз промывают в теплой воде, затем заливают ее горячей водой, через 30 минут – сливают. Подготовленную крупу помещают в посуду с распущенным маслом, заливают кипящим бульоном (1 часть крупы на 2 части воды или бульона) и варят в открытой кастрюле. Когда крупа впитает всю жидкость (практически слой жидкости над крупой не должен превышать 4 см), посуду закрывают крышкой, доваривают на слабом огне. Вязкую кашу подают к

столу с маслом или используют ее для запеканок, битков и как массу для клецек.

Жидкие каши почти всегда варят из мелкой крупы и на одном молоке. На 1 стакан крупы берется 4–5 стаканов молока. В жидкие каши прибавляют сахар. При варке жидких каш крупу насыпают в кипящую воду или молоко. Мелкую крупу надо сыпать тонкой струйкой и все время помешивать. Варить на среднем огне и следить за тем, чтобы каша не пригорела.

Запеканки приготовляют из рассыпчатой, а иногда и из вязкой каши. Запеканки бывают сладкие и несладкие. Несладкие запеканки делают с мясной, грибной и другой начинкой, а в сладкие добавляют яйца, сахар, ваниль и пр.

Котлеты и биточки делают из рисовой, манной, пшеничной, пшенной или иной крупяной каши. Они могут быть с добавлением творога или моркови.

Каша гречневая с маслом

300 г гречневой крупы, 150 мл воды, 30 г топленого масла, 50 г сливочного масла, соль.

Насыпать крупу (¾ объема горшка), добавить соль, топленое масло, залить кипятком до верха горшка, хорошо перемешать и поставить в духовку на 1–1,5 часа или русскую печь на 3–4 часа.

Горячую кашу перед подачей размешать и положить в нее масло по вкусу.

Каша гречневая рассыпчатая

300 г гречневой крупы, 50 г кулинарного жира, 150 мл воды, соль.

Вскипятить в кастрюле воду, добавить соль и жир, всыпать подготовленную крупу, размешать, варить до тех пор, пока каша не загустеет. Поверхность каши выровнять, плотно закрыть крышкой кастрюлю, уменьшить нагрев. Можно поставить кашу в духовку. Упревание каши из обжаренной крупы длится 2–2,5 часа.

Готовую кашу можно подавать с маслом, молоком. Теплую кашу подать с горячим молоком, остывшую – залить холодным молоком.

Кашу можно заправить пассерованным луком с грибами, вареной печенью или мозгами.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ ВОДЫ И СОЛИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАШ

Каша	Количество на 1 кг крупы	
	воды, л	соли, г
Гречневая: рассыпчатая	1,5	20
вязкая	3	40
Пшенная: рассыпчатая	1,8	25
жидкая	4	50
Рисовая: рассыпчатая	2	25
вязкая	3,5	40
жидкая	5	50
Манная: вязкая	3,7	45
жидкая	4,7	55

♥ Перед использованием крупы ее нужно перебрать, удаляя необрушенные зерна и сорную примесь.

♥ Все крупы, кроме «Геркулеса», манной, гречневого продела и мелкой полтавской, перед готовкой предварительно и неоднократно (два-три раза) промывают в теплой воде.

♥ Рис, пшено и перловую крупу промывают теплой водой (40–50 °С), а последний раз – горячей (60–70 °С).

♥ Крупу всегда засыпают в кипящую жидкость, а затем варят на слабом огне.

Каша гречневая «пуховая»

300 г гречневой крупы, 2 яйца, 600 мл молока, 30 г сливочного масла, соль.

Гречневую крупу смешать с сырыми яйцами и хорошо перетереть. Положить на сковороду и высушить. В кипящее молоко добавить сливочное масло, соль, всыпать высушенную крупу, сварить кашу. Затем протереть ее ложкой через сито.

Подавать со сладким молочным соусом или молоком.

♥ Рассыпчатую кашу, после того как крупа набухла и каша загустела, ставят упревать в духовой шкаф на сковороду с водой.

♥ Очень хорошо каша упревает, если посуду, в которой она варится, поместить (после того как каша достаточно загустеет) в более просторную посуду, на дно которой налита горячая вода. Так можно сварить кашу на плите, причем крышка должна закрывать и посуду, где варится каша, и посуду с водой.

Котлеты из гречневой каши

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 1 яйцо, 200 г творога, 1 ч. ложка сахара, ½ стакана сухарей, 2 ст. ложки масла или сала, соль.

В подсоленную кипящую воду всыпать крупу и, помешивая, варить 30 минут, до загустения. Затем дать каше остыть. В хорошо растертый творог добавить сахар, взбитое яйцо, отваренную крупу, хорошо перемешать и разделать круглые котлеты. Обвалять их в сухарях и поджарить на масле с обеих сторон.

К котлетам подается сметана.

Запеканка из гречневой крупы с творогом

2 стакана воды или молока, 1 стакан крупы, 300–350 г творога, 1 ст. ложка сахара, ½ стакана сметаны, 2–3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей, соль.

Сварить гречневую кашу. В растертый творог добавить сметану, взбитые яйца, сахар и хорошо перемешать. В смазанный жиром и посыпанный сухарями противень выложить кашу, разровнять, затем положить слой творога, полить растопленным маслом и запекать 30 минут в духовке.

Запеканку нарезать квадратиками, положить на блюдо, полить растопленным маслом или растопленным маслом со сметаной и подать на стол.

Запеканку можно приготовить иначе. Поджаренную с жиром гречневую крупу всыпать в кипящее молоко и, помешивая, варить 30 минут. Когда крупа разбухнет, снять с огня, добавить растертый творог, сметану, яйца, соль, сахар, перемешать,

выложить в подготовленную посуду и запекать в духовке 1–1,5 часа.

Каша ячневая рассыпчатая

1 стакан ячневой крупы, 30 г жира, 2 стакана воды, соль. Варианты заправки: 60 г шпика для шкварок, или 100 г шампиньонов, или 50 г пассерованного лука, 30 г сливочного масла, или 300 мл кипяченого молока.

Крупу перебрать, промыть теплой водой. Вскипятить воду, добавить соль и жир, засыпать подготовленную крупу, размешать, варить кашу до загустения. Кастрюлю с кашей поставить в кастрюлю с кипящей водой (на водяную баню). Упревание каши должно длиться 2,5–3 часа.

Каша манная с маслом и земляникой

100 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 15 г сахара, 25 г сахарной пудры, 40 г земляники, 500 мл молока, соль.

Влить в кастрюлю молоко (или молоко с водой), нагреть до кипения, добавить соль и сахар. Непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Уменьшить нагрев и, непрерывно помешивая, варить 15–20 минут, до загустения каши. Готовую горячую кашу можно подавать с маслом, отдельно на блюде – землянику, обсыпанную сахарной пудрой. Кашу можно подавать охлажденной, предварительно выложив на плоскую тарелку слоем 3 см.

Перед подачей нарезать на порции, украсив сверху земляникой и сахарной пудрой.

Запеканка манная с изюмом

1 стакан манной крупы, 3 стакана молока, 2 яйца, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сухарей, 100 г изюма, цедра от 1 лимона или апельсина.

Из манки, молока, воды и сахара сварить кашу, остудить. В остывшую манную кашу добавить изюм, лимонную или апельсиновую цедру, растертые с сахаром желтки и все хорошо перемешать. Затем ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, выпекать полчаса в духовке.

Запеканку выложить на блюдо, подать со сметаной.

Запеканка манная с творогом

1 стакан манной крупы, 1 стакан молока, 500 г творога, 1–2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 5 г дрожжей, 2 ст. ложки масла.

Манную крупу смешать с молоком и оставить на несколько часов, чтобы крупа набухла. Затем добавить растертые с сахаром дрожжи и поставить в теплое место, чтобы масса поднялась.

Поднявшуюся массу выложить нетолстым слоем в подготовленный противень, поверхность разровнять и запекать в духовке. Когда сверху запеканка зарумянится, положить на нее хорошо растертый творог, смешанный с яйцом и сахаром, разровнять поверхность, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 20–30 минут.

Перед подачей на стол запеканку нарезать квадратными кусками и подать со сметаной, или со сметаной и растопленным маслом, или со сладким соусом.

Перловая каша

1 стакан крупной перловой крупы, 2 стакана воды, 1 ст. ложка масла, соль.

Крупу всыпать в кипящую подсоленную воду, помешивая, варить до загустения. Затем поставить на 1–1,5 часа в духовку для упревания.

Подать к столу с маслом или с поджаренным шпиком с луком, добавив немного сметаны.

Котлеты перловые с творогом

1 стакан перловой крупы, 2,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 200 г творога, 1 яйцо, ½ стакана сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, ½ стакана сметаны, соль.

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу и, помешивая, варить до загустения, затем добавить масло и поставить на 1 час в духовку для упревания. Затем пропустить через мясорубку, добавить растертый творог, яйцо, сахар, перемешать, сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

К столу подавать с растопленным маслом или со сметаной.

Каша перловая с грибами и луком

100 г перловой крупы, 15 мл растительного масла, 40 г сушеных грибов, 20 г лука, 460 мл воды, соль.

Крупу перебрать, удалить примеси, промыть теплой водой. Сушеные грибы замочить, отварить, нашинковать или пропустить

через мясорубку. В процеженный грибной отвар добавить измельченные грибы (можно предварительно их обжарить), соль, всыпать крупу. Помешивая ложкой снизу вверх, варить кашу до загустения. Поверхность каши выровнять, уменьшить нагрев, кастрюлю плотно закрыть крышкой, довести кашу до готовности. Продолжительность варки 1,5–2 часа.

Готовую кашу полить растительным маслом. Вязкую перловую кашу можно варить на воде, а свежие грибы, предварительно вымытые, отваренные и обжаренные, добавить в кашу перед подачей.

Каша рисовая молочная

200 г рисовой сечки, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 2 стакана воды, 2 стакана молока, соль.

Крупу перебрать, удалить примеси, промыть большим количеством воды или предварительно замочить в холодной воде, что ускорит ее развариваемость. Воду вскипятить в кастрюле, добавить соль и всыпать крупу. Варить в открытой посуде, периодически помешивая, до загустения. Затем влить горячее молоко, добавить сахар, довести до кипения. Продолжительность варки каши 1,5–2 часа.

Готовую кашу подавать с молоком и маслом.

Запеканка из риса с начинкой

1 стакан риса, 3 стакана воды, 2 яйца, 1 ст. ложка масла или маргарина, 300 г мясного фарша, сметана, соль.

Сварить рисовую кашу. В подготовленную для запекания форму выложить слой рисовой каши, затем слой любого фарша (из мяса, грибов, печенки, мозгов) и т. д. Сверху должна быть рисовая каша. Поверхность смазать яйцом, взбитым со сметаной, взбрызнуть маслом и запекать около 1 часа в духовке.

Подать запеканку со сметаной или томатным соусом.

Рис с медом

½ стакана риса, 1 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка цукатов, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка орехов, соль.

Сварить рис в подсоленной воде (или молоке) любым из перечисленных на с. 346 способов, так чтобы он был мягким и рассыпчатым. Откинуть на сито, охладить. Добавить изюм, измельченные поджаренные орехи, мед и перемешать. Положить горкой в салатник или вазу, сверху украсить изюмом, цукатами,

посыпать орехами. Можно также положить сверху взбитые с сахаром сливки или сметану.

♥ Чтобы у рассыпчатой перловой каши не было синеватого цвета, воду сразу после закипания необходимо слить, после чего вновь залить крупу горячей подсоленной водой и добавить масло.

♥ Для варки каш эмалированная посуда непригодна, так как каши в ней пригорают.

♥ При закладке крупы каши перемешивают. Рассыпчатую кашу, такую, как гречневая, например, во время варки мешать не следует.

♥ Вязкие и жидкие каши нужно во время варки периодически размешивать. Быстрое размешивание замедляет варку, поэтому движение должно быть медленным.

Рисовая запеканка с творогом

1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 2 стакана молока, 500 г творога, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сахара, 2–3 яйца, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сметаны, сухари.

Сварить густую молочную рисовую кашу с маслом и сахаром. В остывшую кашу добавить растертое с сахаром яйцо и перемешать. В хорошо растертый творог добавить яйцо, сахар, растереть, добавить изюм и перемешать. Посуду для запекания смазать маслом, посыпать сухарями, положить слой каши, затем слой творожной начинки и т. д. Поверхность смазать яйцом, взбитым со сметаной, и запекать в духовке.

Подать с растительным маслом, сметаной или сметанным соусом.

Рисовая запеканка с яблоками

В горячую вязкую кашу, сваренную на молоке с сахаром, добавить взбитые яйца, изюм, ванильный сахар и сливочное масло. Перемешать и запекать в духовке, чтобы образовалась румяная корочка. Подавая на стол, положить сверху на каждую тарелку кусочки яблока, сваренного в густом сиропе (можно взять и другие фрукты, свежие или вареные, а также готовый компот, варенье), и полить горячим соком от компота.

Зразы из риса с творогом

½ стакана риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 2 яйца, соль, сахар, сухари, 2 ст. ложки сливочного масла. Для начинки: 100–120 г творога, яйцо, 1 ч. ложка картофельной муки, соль, сахар.

Влить в кастрюлю молоко, добавить соль, сахар, немного воды и вскипятить. Затем положить перебранный промытый рис и сварить густую вязкую кашу. Когда каша немного остынет, вбить в нее сырое яйцо, хорошенько перемешать и сделать круглые лепешки. На каждую положить начинку (протертый творог с добавленными в него картофельной мукой, яйцом, солью, сахаром) и завернуть края, чтобы получились овальные рисовые котлеты. Каждую смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить.

Подавать на стол со сметаной.

♥ Котлеты, биточки и запеканки готовят из вязких каш, добавляя в них сырые яйца. Для пудингов используют рассыпчатые или вязкие каши. Взбитые яичные белки, добавленные в пудинг, придают ему большую пористость и пышность.

♥ Рисовую кашу для гарнира к отварным курам, баранине и некоторым другим блюдам следует припускать на мясном бульоне.

Коржики из риса

200 г риса, 2 стакана молока, 3 яйца, 100 г сахара, 1 стакан муки, цедра 1 апельсина или лимона, соль.

Промыть и ошпарить рис, залить его кипяченым молоком, добавить немного соли и варить, пока не загустеет. Дать остыть, затем заправить рис желтком, добавить сахар, муку, апельсиновую или лимонную цедру. Раскатать лепешки, смазать их сырым белком, обвалять в сухарях и выпекать в духовке или жарить на сковороде.

Пудинг рисовый

200 г риса, 2 яйца, 40 г сахара, 100 г изюма, 10 г ванильного сахара, 560 мл молока или воды, соль, сливочное масло.

Рис промыть в теплой воде, всыпать в кипящую воду или молоко. Сварить вязкую кашу, охладить ее до 70 °С, ввести

растертые с сахарным песком желтки и промытый изюм с ванильным сахаром. Все хорошо перемешать, ввести в массу в 2–3 приема взбитые яичные белки, осторожно перемешивая снизу вверх. Форму смазать сливочным маслом и посыпать сахаром или сухарями (при запекании в духовке).

Приготовленную массу выложить в форму, заполнив ее не более чем на две трети высоты. Довести пудинг до готовности на водяной бане или в духовке при температуре 250 °С. В процессе тепловой обработки объем пудинга увеличивается, масса становится упругой и начинает отставать от стенок формы. Готовый пудинг охладить, вынуть из формы, украсить консервированными фруктами.

Подавать со сладким соусом, или с киселем, или с вареньем.

Запеканка с изюмом

½ стакана риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 2 яйца, соль, сахар, изюм, ванилин на кончике ножа, растительное масло, сухари, сметана.

В кипящую воду положить соль, сахар, рис и варить, помешивая, 10–15 минут, затем влить горячее молоко и размешать. Дать немного остыть, добавить перебранный, промытый изюм, взбитое яйцо, ванилин и снова тщательно все перемешать. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, уложить на нее рисовую массу, разровнять, смазать яйцом и сметаной и запекать в не слишком горячей духовке.

Подавать на стол, когда запеканка слегка остынет, с вареньем, маслом или сметаной.

Каша гурьевская

150 г манной крупы, 550 мл молока, 160 г сахара, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, 0, 3 г ванилина, 30 г очищенного миндаля, 200 г свежих или 140 г консервированных фруктов, 150 г абрикосового соуса.

Из манной крупы сварить вязкую кашу на молоке с небольшим количеством сахара и соли (сахара 50 г, соли 5 г). В горячую кашу при непрерывном помешивании добавить сливочное масло, белок, взбитый с сахаром, растертый желток, измельченный миндаль. Перемешать и выложить на сковороду (лучше чугунную), смазанную маслом. Поверхность каши выровнять, посыпать сахарным песком, поставить кашу в духовку на 5–7 минут.

Перед подачей уложить на горячую кашу предварительно

ошпаренные, а затем прогретые в густом сахарном сиропе дольки яблок, груш, персиков, ягоды и др.

Горячий абрикосовый соус подать отдельно, кашу посыпать измельченным поджаренным миндалем.

Вместо свежих фруктов можно использовать консервированные.

Каша из овсяных хлопьев

1 стакан овсяных хлопьев, 3 стакана молока, 1 ст. ложка масла, соль, 1 ст. ложка сахара.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья и, помешивая, варить до загустения, затем добавить соль, масло, сахар. Снять с огня, закутать в полотенце, дать упреть 15–20 минут.

Кашу полить маслом и подать на стол.

Каша пшеничная

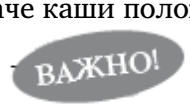
200 г пшеничной крупы («Артек»), 20 г сахара, 30 г сливочного масла, 550 мл воды, 100 г моркови, или 200 г тыквы, или 120 г чернослива, соль.

Крупу перебрать, удалить примеси, промыть теплой водой. Вскипятить воду, добавить соль, всыпать крупу, варить до загустения, уменьшить огонь, закрыть посуду крышкой, довести до готовности на водяной бане.

1. Очищенную сырую морковь натереть на мелкой терке, спассеровать на сливочном масле, смешать с готовой кашей. Подавать с молоком.

2. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками или ломтиками, положить в кипящее молоко или воду, добавить соль, сахар, довести до кипения. Засыпать подготовленную крупу, варить при слабом кипении до готовности.

3. Чернослив промыть, залить горячей водой, дать отстояться до полного набухания, удалить косточки. Настой процедить, довести до кипения, всыпать подготовленную крупу, варить на медленном огне. При подаче каши положить масло и чернослив.



♥ Манную крупу рекомендуется засыпать беспрерывно, густой ровной струей и как можно быстрее (до загустения массы).

♥ Соль кладут в жидкость до закладки крупы. Для молочных каш используют меньшее количество соли, в сладкие каши также следует для вкуса добавлять соль, но в малых количествах.

♥ В гречневую, перловую, рисовую каши масло кладут в начале варки, в манную, ячневую каши – перед окончанием.

Котлеты пшенные

1 стакан пшена, 2 стакана воды или молока, ½ ст. ложки сахара, 1 яйцо, ½ стакана сухарей, 1 ст. ложка масла, кулинарный жир, соль.

Сваренную пшенную кашу поставить на 30 минут в духовку для упревания. Дать каше остыть, добавить яйцо, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить на хорошо разогретом кулинарном жире.

Котлеты подавать со сметаной, с грибным или сладким соусом.

Запеканка пшенная с яблоками и сливами

1 стакан пшена, 1,5 стакана воды, 1,5 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны, масло, соль. Для начинки: 2 яблока или 2 стакана слив, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сахара, корица.

Сваренную вязкую пшенную кашу охладить, добавить растертые с сахаром яйца и перемешать.

Очистить свежие яблоки или сливы. Чтобы сливы было легче чистить, их надо погрузить на несколько секунд в кипящую воду. Из яблок удалить сердцевину, из слив – косточки. Измельченные фрукты положить в кастрюлю, добавить масло, сахар, корицу и, помешивая, тушить, чтобы они немного разварились.

В подготовленную посуду для запеканки выложить слой каши, затем слой фруктов и т. д. Верхний слой должен быть из пшенной каши. Сверху смазать растертым со сметаной яйцом, сбрызнуть растопленным маслом, запекать в духовке.

К запеканке подаются сладкий соус, сливки с сахаром.

Биточки пшенные с морковью

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 яйцо, 3 моркови, ½ стакана сухарей, ½ стакана сметаны.

Пшено перебрать, промыть несколько раз для удаления горечи, всыпать в кипящую воду, варить 10 минут. Воду слить, добавить молоко и сахар и варить, помешивая, до загустения. За 10–15 минут до готовности добавить натертую на крупной терке морковь.

Готовую кашу охладить до 70 °С, добавить в нее яйца, перемешать. Разделить на порции, придавая им овальную форму, запанировать в сухарях или протертом черством белом хлебе. Обжарить на сковороде с двух сторон до образования румяной корочки, поставить на 5–7 минут в духовку.

Подавать в горячем виде со сметаной, или сладким фруктовым соусом, или киселем. Для биточков, употребляемых со сладким соусом, кашу варят с сахаром; если к биточкам предусмотрены грибные и овощные соусы, сахар в кашу не кладут.

Тыквенник

1 стакан пшена, 2 стакана молока, 300 г тыквы, 60 г сахара, 3 яйца, 15 г сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

Тыкву очистить от кожуры и семян, мелко нарезать, положить в кипящее молоко или воду, добавить соль, сахар и довести до кипения. Затем всыпать промытое пшено и сварить кашу. Немного охладить. Добавить в нее 2 яичных желтка, 2 взбитых белка и хорошо перемешать. Положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сверху смазать яйцом и запечь.

Из старинных рецептов

Манная каша на клюквенном морсе

Из стакана клюквы приготовить 6 стаканов сока, вскипятить, всыпать полстакана манки и по крайней мере полстакана сахара, сварить, остудить, подавать с сахаром.

Каша гречневая с брюквой

500 г молодой брюквы очистить от кожицы, вымыть, натереть на терке, положить на сковороду вместе с маслом и жарить, часто помешивая. Гречневую крупу (300 г) вымыть, воду слить, а крупу перемешать с жареной брюквой, сложить в кастрюлю, залить 1,5 л молока и варить, пока каша не загустеет. Затем положить в кашу масло, сахар, соль, перемешать, покрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 2 часа.

При подаче на стол кашу размешать, чтобы не было кусков брюквы, и полить горячим маслом.

Тыква с рисом и яйцами

1 кг тыквы мелко нарезать, залить водой (½ стакана) и варить до мягкости; затем налить в тыкву литр молока, положить вымытый рис (½ стакана) и варить еще 30 минут. После этого тыкву с рисом охладить, вбить 4 яйца, влить 3–4 ст. ложки разогретого масла, положить ½ стакана сахара, выложить в смазанную маслом форму и запечь.

Запеканка из тыквы с лапшой

200 г лапши отварить, дать стечь воде. Тыкву (1 кг) нарезать лапшой, посолить и поджарить в растопленном масле (жарить, не покрывая крышкой); затем смешать с лапшой, вбить 4 яйца, всыпать четверть стакана сахара, корицу, перемешать и запечь.

Каша манная с морковью

½ кг моркови очистить и вымыть, натереть на терке, положить в нее четверть стакана сахара, 2 ст. ложки масла и тушить на слабом огне 1 час. Затем в морковь влить 1 л молока, вскипятить, всыпать стакан манной крупы и размешать, после

чего поставить в горячую духовку на ½ часа. Подавать с ягодным соком.

Каша пшенная с творогом

В кипящую подсоленную воду (2 стакана) всыпать перебранное и промытое пшено (1 стакан) и варить до полуготовности, затем добавить сливочное масло (2 ст. ложки), сахарный песок по вкусу, творог (400 г), все хорошо перемешать и варить кашу до готовности. Отдельно подать молоко, простоквашу, кефир.

Запеканка из шпината и лапши

1 кг шпината отварить, отжать от воды, пропустить через мясорубку, смешать с лимонным соком и цедрой, вбить 5 яиц, всыпать ½ стакана сахара и сильно выбить. Лапшу (200 г) отварить в соленой кипящей воде, воду слить и промыть лапшу холодной водой. Затем лапшу смешать со шпинатом, положить 2 ст. ложки масла, разровнять и запечь. Подавать со сливками.

Запеканка из яблок и белых сухарей

В разведенных яйцах (3 яйца на ½ л молока) замочить ½ кг белых сухарей и выложить их на блюдо. 1 кг антоновских яблок нарезать пластинками и смешать с сахаром. Кастрюлю смазать маслом и посыпать толчеными сухарями. Дно и бока кастрюли выложить намоченными сухарями, в середине же чередующимися слоями уложить яблоки и сухари (слой яблок, слой сухарей); на сухари положить по кусочку масла. Когда кастрюля наполнится, разровнять верх, облить маслом, посыпать толченым миндалем с сахаром и все это запечь.

Рис с клюквенным морсом

2 стакана риса сварить завязанным в тряпочку, чтобы был рассыпчатый, положить в него 10–20 штук сладкого и 5 штук горького истолченного миндаля, смешанного с сахаром. Подавая, облить густым сырым клюквенным морсом с сахаром – протереть клюкву с сахаром.

Рис холодный с апельсинами

Сварить стакан риса, треть стакана сахара распустить в двух третях стакана воды, смешать с рисом. Снять цедру с одного апельсина, мелко ее нарезать, всыпать в кастрюлю, положить немного гвоздики, влить три четверти стакана воды, треть стакана сахара, сварить сироп, остудить. С оставшихся апельсинов снять белую кожицу, разделить их на дольки, вынуть зерна, сложить на блюдо с рисом, облить остывшим сиропом.

Пудинг из риса со свежими фруктами

Сварить стакан риса, смешать его с третью стакана сахара и рюмкой ликера или мараскина; 3 яблока, 4 груши, 4 персика очистить от кожицы, разрезать каждый на 4 части, прибавить 8 желтых или красных слив без косточек, сварить в сиропе из стакана воды и трех четвертей стакана сахара; сливы опустить в сироп минут на пять, а персики варить немного дольше. В небольшую кастрюлю на дно положить истолченный сахар, положить слой риса, потом слой сваренных фруктов, к которым прибавить немного варенья крыжовника, и так чередуя, сверху положить слой риса. Остудить, подавая, выложить на блюдо, украсить кругом зеленым и красным виноградом, сверху положить сваренную в сиропе грушу, а вокруг нее сливы, облить оставшимся сиропом, в который добавить рюмку ликера.

Рис с вином

Взять 300 г риса, сварить в воде, чтобы был рассыпчатый; откинуть на решето, сложить на блюдо, всыпать половину или 1 стакан шинкованного миндаля, полстакана коринки, полстакана сахара, можно добавить немного толченой корицы, облить стаканом или более красного вина.

Рис с земляничным пюре

Сварить стакан риса с кусочками ванили, сложить его на блюдо, оставить середину пустую, в середину влить земляничное пюре, приготовленное следующим образом: 800 г земляники протереть сквозь сито, положить треть стакана сахара, размешать.

Каша пшенная с черносливом или миндальным молоком

2 стакана пшена промыть трижды, налить 3 бутылки воды,

сварить до мягкости, посолить, подать отдельно ореховое или другое масло. Кашу можно варить с 100 г чернослива, или налить 1,5 бутылки воды и когда вода выварится, влить 4,5 стакана миндального молока, прокипятить, подавать с сахаром.

Пудинг из ржаных сухарей со сметаной

2 стакана сметаны, 1 стакан мелко истолченных и просеянных ржаных сухарей, полстакана сахара, 5–6 яиц, лимонную цедру и лимонный сок смешать, положить в форму, смазанную маслом и посыпанную ржаными сухарями, и поставить в духовку на 1 час.

Кутья из пшеницы с маком или с вареньем

400 г пшеницы перебрать, перемыть, всыпать в кипяток. Когда закипит, отцедить, перелить холодной водой, сложить в кастрюлю, залить водой, вскипятить, накрыть крышкой, поставить в горячую духовку на 4 часа. Когда упреет до мягкости, вынуть и поставить в холодное место. Между тем вымыть стакан мака, обварить кипятком, слить воду, промыть в холодной воде, слить ее, еще раз обдать кипятком, слить его, обдать холодной водой, слить ее, растереть в чашке, пока не побелеет и не разотрутся зерна, положить полстакана сахара или 2 ложки меда, смешать с пшеницей, подлить немного кипяченой, но остывшей уже воды. Или вместо мака положить пшеницу, стакан ягод и фруктов из варенья без сока. Развести сахарной кипяченой водой.

Пудинг из белого хлеба

Взять 1,5 французской черствой булки, срезать верхнюю корку, мякиш покрошить, сложить в каменную чашку, влить 1,5 стакана кипящего молока, растереть ложкой, дать постоять час, чтобы булка набухла, потом опять растереть булку до однородности, всыпать 4 куска сахара, можно прибавить 50 г масла, вбить 4 яйца, размешать, положить в форму, поставить в печь на 30 минут. Для вкуса можно положить лимонной цедры с половины лимона. Подать отдельно сахар и сливки, или молоко, или какой-нибудь сладкий соус: клюквенный, миндальный, шоколадный, из красного вина или ягод.

Блюда из творога

Творог приготовляется из цельного или обезжиренного молока. Творог из цельного молока более питателен, вкусен и часто подается к столу со сметаной или с молоком. Творог из обезжиренного молока используется для приготовления различных вторых блюд.

Творог должен быть некислым, хорошо отжатым. Блюда, приготовленные из крошащегося творога, теряют во вкусе и внешнем виде. При приготовлении разных блюд с творогом его надо прежде всего хорошо растереть, а твердый или крошащийся творог протереть через сито или пропустить через мясорубку.

Творог со свежей зеленью

500 г творога, 1 стакан сметаны, 100 г зеленого салата или шпината, 2 ст. ложки сахара, соль.

Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы стекла вода. Обсушить зелень чистым полотенцем и нарезать. Творог посолить, положить в него сахар, пропустить через мясорубку или протереть через сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки.

Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени петрушки.

Творог с сельдью

500 г творога, 1–2 копченые сельди, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 луковица, 1 ч. ложка масла.

Очистить сельдь, удалить кости, мелко порубить. Растертый творог смешать с порубленными сельдями, сметаной, томатом-пюре, горчицей, поджаренным на масле, мелко нарезанным луком. Массу хорошо перемешать.

Приготовленный таким образом творог выложить в глубокую тарелку, разровнять, украсить солеными огурцами или помидорами и подать с горячим картофелем.

Издавна на Руси готовили блюда из творога. В старину творог называли сыром. Так его называют и

сейчас в некоторых районах страны. Отсюда и название распространенного блюда из творога – сырники. Творог широко применяется для приготовления вареников, ватрушек, для многих горячих вторых блюд.

Сырники

500 г творога, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки муки, ½ стакана сметаны, ванилин, соль.

Творог протереть через сито, добавить ¼ стакана просеянной муки, сахар, ванилин, соль, сырое яйцо. Все это хорошо перемешать, выложить на посыпанный мукой стол, раскатать, придать форму толстой колбаски и разрезать поперек на равные по величине лепешки. Каждую лепешку обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на разогретой с маслом сковороде.

Сырники посыпать сахарной пудрой. Отдельно подать сметану или фруктовый сироп.

Сырники с морковью

500 г творога, 125 г моркови, 60 г муки, 15 г манной крупы, 50 г сахара, 30 г топленого масла, 2 яйца, 100 г сметаны, соль.

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить немного воды, масло и припустить. Затем протереть через сито, добавить сахар. Полученное пюре нагреть, всыпать в него манную крупу и варить 5–10 минут на слабом огне, перемешивая веселкой. Пюре охладить, смешать с протертым творогом, яйцами, добавить соль и муку. Полученную массу разделать на сырники, запанировать в муке и поджарить.

Подавать горячими со сметаной.

Творог для приготовления многих блюд — творожников, вареников —нужно перед использованием спрессовать: на творог, помещенный в чистый мешочек из ткани и положенный на тарелку, кладут какую-нибудь тяжесть.

Сырники с картофелем

500 г творога, 500 г картофеля, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 ст.

ложка жира, соль.

Отварить картофель в подсоленной воде, слить воду, картофель размять. В остывший размятый картофель положить растертый творог, муку, яйцо, соль, все хорошо перемешать и сделать круглые лепешки. Поджарить их с обеих сторон на хорошо разогретом жире или положить на смазанный жиром лист и выпекать в духовке до образования румяной корочки.

К столу подать горячими со сметаной или сметанным соусом.

Вареники ленивые отварные

500 г творога, 5 ст. ложек пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

В протертый творог положить яйцо, сахар, сливочное масло, муку и все перемешать до получения однородной массы.

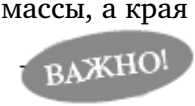
Затем раскатать ее продолговатыми приплюснутыми жгутиками толщиной 1 см, разрезать на полосы длиной 4–5 см. Варить в кипящей подсоленной воде.

При подаче полить растопленным маслом, сметану и сахар подать отдельно.

Вареники с творогом

500 г творога, 2 яйца, 2 стакана муки, по 2 ст. ложки сахара и сливочного масла, соль.

В холодной воде или в молоке (½ стакана) взбить сырое яйцо, добавить неполную чайную ложку соли. Всыпать просеянную муку и замесить крутое тесто. Творог пропустить через мясорубку, добавить в него сахар, желток, столовую ложку соли и все это хорошо перемешать. Тесто очень тонко раскатать, металлической выемкой или стаканчиком вырезать из него кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый по чайной ложке творожной массы, а края соединить и защипнуть.



♥ Для придания кушаньям из творога более нежного и мягкого вкуса его пропускают через мясорубку или протирают через сито.

♥ Очень вкусный и жирный творог можно приготовить в домашних условиях. Для этого посуду с простоквашей или кефиром помещают в посуду с водой, ставят на небольшой огонь и, когда сыворотка начнет

отделяться, посуду снимают с огня, сливают сгустившуюся простоквашу или кефир, помещают ее в мешочек из ткани и подвешивают его над каким-нибудь сосудом.

♥ Нежирный творог целесообразно использовать для приготовления сырников, пудингов, вареников, запеканок.

Затем вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока не всплывут. Вынуть их шумовкой, сложить на блюдо или в салатник, полить растопленным маслом и подавать со сметаной или фруктовым сиропом.

Макаронная запеканка с брынзой

150 г макарон, 150 г брынзы, 90 г сливочного масла, 50 г сахара, 300 мл молока, 1 яйцо, соль.

Сварить макароны в подсоленной воде, воду слить. Выложить макароны в форму для запекания, смазанную маслом. Взбить и размешать с сахаром и молоком яйцо. Положить измельченную брынзу в макароны, залить смесью молока, яйца и сахара, положить оставшееся масло, запечь в духовке при умеренной температуре.

Лапшевник с творогом

300 г лапши или вермишели, 400 г творога, 2 яйца, 60 г сахара, 15 г сухарей, 100 г сливочного масла, соль.

Лапшу или вермишель сварить до мягкости в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Протереть или пропустить через мясорубку творог, добавить яйцо, сахар, соль, перемешать. Творожную массу смешать с вареной лапшой, положить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковородку, сверху смазать яйцом, взбитым со сметаной, и запечь.

Лапша, вермишель и другие макаронные изделия, а также недробленые сорта крупы плохо разваривaются в молоке. Поэтому их рекомендуется предварительно отварить (но не до готовности, а в течение примерно 5 минут) в кипящей воде, затем слить воду и только тогда опустить в кипящее молоко.

Перед подачей лапшевник разрезать на куски, полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Пудинг из творога с изюмом запеченный

700 г творога, 70 г муки или манной крупы, 70 г сахара, 5 яиц, 100 г изюма, 30 г сливочного масла, ванилин на кончике ножа, 30 г сухарей, 200 г сметаны, соль.

В протертый творог добавить 4 желтка, растертые с сахаром, размягченное сливочное масло, соль, ванилин, просеянную муку, очищенный и промытый в воде изюм. Все хорошо перемешать. Вместо муки в творог можно положить манную крупу или толченые пшеничные сухари. Затем в творожную массу добавить 4 взбитых в густую пену белка. Вымесить и положить в форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. Поверхность пудинга разровнять и смазать сметаной, смешанной с яйцом. Запекать пудинг в духовке в течение 25–30 минут. Готовый пудинг оставить в форме на 5–10 минут, затем выложить его на блюдо. Если пудинг запечен на сковородке, то его, не выкладывая, разрезать на куски.

Подавать пудинг горячим, полить сладким фруктовым или молочным соусом или сметаной. Сметану, а также соусы можно подать отдельно в соуснике.

Крокеты из творога

500 г творога, 2 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 100 г изюма, топленое масло, панировочные сухари, сахар, соль.

Протертый творог смешать с манной крупой, заправить сырым яйцом, сахаром, солью. Сделать из творога лепешки, в середину каждой положить немного промытого изюма, завернуть шариком, смазать яйцом, обвалять в сухарях и обжарить во фритюре.

Подавать холодными, с фруктовым компотом или соусом, вареньем, свежими ягодами.

Творожная запеканка

500 г творога, 1 яйцо, по 3 ст. ложки сметаны, сахара и масла, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г изюма, ¼ ст. ложки порошка ванилина, сухари, соль.

В пропущенный через мясорубку творог положить 2 ст. ложки растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, ½ ч. ложки соли, ванилин. Все это тщательно перемешать деревянной

лопаточкой, добавив очищенный и промытый изюм. Затем творожную массу выложить на подмазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковородку или в неглубокую кастрюлю, разровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом и запекать в горячей духовке 25–30 минут. На стол запеканку подают горячей с сиропом или со сметаной.

Сырники из творога с картофелем

500 г творога, 800 г картофеля, 1 яйцо, по 3 ст. ложки сахара и сливочного масла, 1 стакан муки, соль.

Картофель очистить от кожуры и, не разрезая, сварить в подсоленной воде. Откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, переложить в миску и хорошо размять деревянным пестиком или ложкой. Мятый картофель перемешать с творогом, добавить сырое яйцо, ½ стакана муки, сахар и соль.

Все это хорошо размешать, выложить на стол, сделать из творожной массы лепешки, обвалять их в муке и с обеих сторон поджарить на масле до образования румяной корочки.

На стол сырники подавать горячими, с холодной сметаной.

Творожная ватрушка с фруктами

500 г творога, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки манки, 500 г сушеных и свежих фруктов, 5 ст. ложек молока, 2 ст. ложки сметаны, 50 г изюма, ванилин, сухари, соль.

Творог растереть с сахаром, добавить соль, манку, ванилин, изюм, влить молоко. Формочки смазать маслом, обсыпать сухарями, выложить в них творожное тесто. На середину каждой положить распаренный чернослив, курагу, мелко нарезанные свежие яблоки, посыпать по вкусу сахаром и выпекать.

Подавать со сметаной.

Из старинных рецептов

Творожная пасха – старинное обрядное русское кушанье. Его готовят один раз в году, накануне праздника Воскресения Господня. К творогу добавляют молоко, сметану или сливки, вводят изюм, орехи, цукаты и обязательно ванилин.

Приведем несколько рецептов приготовления творожной пасхи.

Пасха творожная

Каждый компонент пасхи нужно растирать отдельно и обязательно в той последовательности, которая указана в рецепте. Сначала растереть творог, к нему добавить немного сахарной пудры, затем масло и сметану. Основную часть сахара растереть с желтками добела. Сахарно-желтковую смесь добавить к творожно-масляной и растереть вместе. Затем добавить ванилин в порошке, смешанный с небольшим количеством сахарной пудры. Последними в пасху добавить круто взбитые сливки, взбитые в плотную пену белки. Заключительная часть – введение в пасху изюма, цукатов и орехов. При этом пасху надо слегка перемешать, чтобы все компоненты распределились равномерно. А взять нужно 2 кг свежего творога, протертого сквозь мелкое сито, смешать с 400 г сливочного масла, добавить 800 г сметаны, 4–5 стаканов сахара, растертых с 5 желтками, стакан сливок, немного ванилина, 200 г измельченных цукатов, 1 стакан изюма, 100 г измельченного миндаля. Если сделать все в той последовательности, которая указана выше, а потом выложить пасху в подготовленную форму и поставить под гнетом на сутки в холодное место, получится очень вкусное кушанье.

Пасха заварная с желтками

10 желтков растереть добела с двумя стаканами сахара, развести молоком (1,5 стакана), положить ванилин (треть чайной ложки), подогреть, мешая, до самого горячего состояния, лишь бы только не вскипело, перелить в миску, тотчас в горячее положить 400 г холодного сливочного масла мелкими кусочками, размешать, остудить, класть понемногу протертый творог (2,5 кг), размешать, переложить в форму, поставить под пресс на сутки.

Розовая пасха

Взять 800 г творога, отжать под прессом, добавить 200 г малинового варенья без лишнего сиропа, ½ стакана сахара, протереть сквозь решето, положить 3 сырых яйца, 100 г сливочного масла, 3 стакана густой сметаны, ванилин, размешать хорошенько, переложить в форму, выложенную тонкой салфеткой, накрыть ее марлей, положить сверху дощечку и пресс. Варенье придаст пасхе нежный розовый цвет и аромат свежей малины.

Блюда из яиц

Драчена натуральная

5 яиц, 75 мл молока, 30 г сметаны, 20 г муки, 10 г сливочного масла, соль.

Сырые яйца смешать с пшеничной мукой, добавить сметану и снова перемешать. Смесь постепенно развести теплым молоком, процедить через сито. Массу вылить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке, после чего немедленно подавать. Хранить драчену нельзя, так как она быстро опадает и черствеет.

Готовая драчена должна быть пышной и слегка поджаренной сверху и снизу. При подаче сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Яичница с помидорами

3 яйца, 80 г помидоров, 15 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки или укропа, соль, репчатый лук.

Помидоры положить в кипящую воду на 2–3 минуты, снять с них кожицу, разрезать на дольки, удалить семена, посолить и слегка поджарить на сковороде со сливочным маслом. Собрать помидоры в центр сковороды, вокруг них вылить яйца, посолить и поджарить.

На помидоры положить немного укропа или зелени петрушки, подать с нарезанным кольцами и поджаренным репчатым луком.

Яичница с черствым хлебом

6 яиц, 100 г ржаного хлеба, 100 г топленого масла, соль.

Тонкие ломтики хлеба без корок в виде небольших треугольников или квадратиков поджарить с обеих сторон на сковороде со сливочным или топленым маслом, затем вылить на них яйца, посолить, жарить до готовности яичницы.

Яичница-глазунья

8 яиц, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

На сковороде разогреть масло, выпустить яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить белок, подержать сковороду 1–2 минуты на плите, а затем поставить на 3–4 минуты

в горячую духовку. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичницу надо подать на той же сковороде или подогретой тарелке.

♥ Белки охлажденного свежего яйца быстро взбиваются в густую и пышную пену. Следите, чтобы в белки, которые надо взбивать, не попали желтки.

♥ Взбивать белки или сливки нужно в просторной и достаточно глубокой посуде.

Если нет духовки, сковороду с яйцами во время жаренья следует накрыть крышкой.

Яичница-глазунья со шпиком

150 г шпика, 8 яиц, зелень, соль.

Шпик нарезать ломтиками или кубиками, поджарить и выпустить на них яйца. При подаче посыпать зеленью.

Яичница-глазунья с ветчиной

6 яиц, 150 г ветчины, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, укроп, соль.

Очищенную от кожи ветчину нарезать ломтиками и с обеих сторон обжарить на сковороде с маслом. Затем вылить на нее яйца, посолить и жарить до готовности, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Яичница-глазунья с баклажанами или кабачками

6 яиц, 300 г баклажанов или кабачков, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Очищенные баклажаны или кабачки нарезать небольшими ломтиками или кубиками, обвалять в муке, посолить и поджарить. Затем выпустить на них яйца, посолить и жарить до готовности яиц. Перед подачей посыпать зеленью петрушки или зеленым луком.

♥ Яичница готова, как только белок немного

затвердеет и сделается белым.

♥ Готовый омлет должен иметь нежную и слегка упругую консистенцию с поджаренной верхней корочкой.

Яичница-глазунья с сыром

6 яиц, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Яйца выпустить на горячую сковороду с маслом, посыпать натертым на крупной терке сыром, сбрызнуть маслом и поджарить.

Яичница-глазунья с мясными продуктами

6 яиц, 200 г мясных продуктов, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Ветчину, грудинку, колбасу, сосиски нарезать тонкими ломтиками и поджарить на масле. Выпустить яйца, посолить и жарить до готовности.

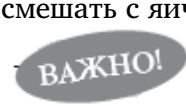
Яичница по-домашнему

Обжарить лук, затем на ту же сковородку положить нарезанные ломтиками колбасу, вареное мясо, шпик и заранее пожаренный (можно и вареный) картофель. Когда все это обжарится, залить яйцами, посолить. Подать на стол, посыпав мелко нарезанным луком.

Взбитая яичница

3 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло, отбить яйца, влить немного молока, посолить и взбить вилкой. Поставить на средний огонь (можно на водяной бане) и варить, непрерывно помешивая. Когда яичница превратится в жидкую кашицу, снять ее с огня, выложить на тарелку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле. Такую яичницу можно подать с мясными продуктами: ветчиной, копченой грудинкой, сосисками. Эти продукты нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить в масле, затем смешать с яичницей.



♥ Прежде чем добавлять сырое яйцо в смеси, его разбивают над пустым стаканом или чашкой и, только убедившись в его свежести, выливают в смесь.

♥ Яйцо с трещиной на скорлупе нужно варить в сильно подсоленной воде и опускать для варки только в кипящую воду, иначе оно вытечет.

Яичница с сельдью

8 яиц, 100 г сельди, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на мелкие кусочки, положить их на горячую сковороду со сливочным маслом, выпустить яйца и жарить до готовности. При подаче на стол посыпать яичницу зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком.

Омлет с брынзой

Продукты для 1 порции: 3 яйца, 20 г сливочного масла, 40 г брынзы.

Взбитые яйца вылить в кипящее масло, запечь в духовом шкафу. Перед подачей покрыть измельченной или натертой брынзой, свернуть в трубку, подавать омлет горячим.

Омлет в стакане

2 яйца, 250 мл молока, сливочное масло, вода.

Выпустить в миску два яйца, размешать, влить полтора стакана молока, посолить и взбить вилкой или венчиком, разлить в две чайные чашки или стаканы, положить по кусочку масла, поставить в кастрюлю с холодной водой (чтобы вода доходила до середины стаканов) и кипятить, пока омлет не загустеет.

Омлет натуральный

8 яиц, 5 ст. ложек молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Отбитые в миску яйца посолить, влить немного молока и взбить венчиком или вилкой. Полученную массу вылить на разогретую сковородку с маслом и жарить на сильном огне. Как только омлет начнет густеть, гибким ножом завернуть его края с двух сторон к середине, придавая таким образом омлету форму продолговатого пирожка, откинуть его швом вниз на тарелку,

смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

Яичница в «колбасных мисочках»

200 г колбасы, 8 яиц, 100 г сыра, 2 ст. ложки жира, зелень, перец, соль.

Вареную колбасу нарезать крупными кружочками и поджарить с одной стороны в свином жиру. В образовавшиеся «колбасные мисочки» вбить яйца, посолить, поперчить, посыпать натертым на крупной терке сыром, поставить в духовку на 10–15 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

♥ При быстрой варке яйца в кипящей воде белок бывает более твердым, а желток более жидким, при замедленной варке желток получается более твердым, а белок – жидким.

♥ При опускании в сильно кипящую воду яйцо бывает готово всмятку через 3–3,5 минуты, «в мешочек» – через 4,5–5,5 минуты, вкрутую – через 8–10 минут; если крутое яйцо варится дольше, его желток твердеет и вкус яйца ухудшается.

Омлет с зеленым луком

8 яиц, 100 мл молока, 50 г зеленого лука, 40 г сливочного маргарина, соль.

Вылить молоко и яйца в миску и слегка взбить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, перемешать, посолить, вылить на горячую сковороду с растопленным маргарином и жарить, слегка встряхивая сковороду. Омлет можно приготовить со свежей зеленью петрушки или укропа.

Омлет по-домашнему

4 яйца, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 100 г колбасы или ветчины, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки, зелень, соль.

Потушить в маргарине мелко нарезанный репчатый лук, добавить нарезанные кубиками отварной картофель, колбасу, обжарить, влить разболтанные со сметаной и мукой яйца, посолить и жарить до готовности. Подать омлет в сковороде,

посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Омлет с сыром

8 яиц, 150 г белого хлеба, 5 ст. ложек тертого сыра, ¾ стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, добавить сырые яйца, все это хорошо взбить, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить так же, как омлет натуральный.

Омлет с картофелем

8 яиц, 3 клубня картофеля, 3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Сырой картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, посолить и поджарить. Затем картофель залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и дожарить.

Омлет со свежими кабачками или тыквой

8 яиц, 150 г кабачков или тыквы, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Кабачки или тыкву очистить, нарезать кубиками, посолить, обвалять в муке и поджарить на масле, затем смешать со взбитыми с молоком яйцами.

Омлет хорошо полить горячим густым соусом из сметаны и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Омлет с яблоками

8 яиц, 300 г яблок, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки молока, соль.

Не очень кислые яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом. На поджаренные яблоки вылить взбитые с молоком яйца, посолить, перемешать и жарить до готовности.

Омлет с вареньем

Готовить его так же, как омлет натуральный, но перед тем как завернуть края, на середину положить варенье без косточек и сиропа или джем. Готовый омлет можно посыпать сахарной

пудрой.

Омлет с сельдью

8 яиц, 4 ст. ложки молока или воды, 1 сельдь, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла.

Вымоченную сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на кусочки или мелко порубить. Взбить яйца с молоком, добавить рубленую сельдь, поджаренный на масле мелко нарезанный репчатый или зеленый лук и жарить на горячей сковороде с маслом.

При подаче к столу омлет сложить пополам или свернуть.

Омлет с грибами

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 100 г свежих грибов, 1 ст. ложка сметаны, ½ ст. ложки масла, соль, перец.

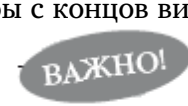
Промытые свежие грибы отварить в воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем нарезать грибы продолговатыми тонкими кусочками, добавить масло, соль, перец, сметану и потушить. Зажарить омлеты, положить на них грибной фарш, завернуть и полить маслом.

Омлет с овощным фаршем

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла, маргарина или сала, соль. Для фарша: 3 моркови, 1 стакан свежего зеленого горошка, ½ ст. ложки масла, мука, сахар, сметана, соль.

Вымытую морковь разрезать на тонкие кружочки, положить в кастрюлю, налить немного воды и потушить.

Когда морковь будет почти готова, добавить масло, горошек и тушить, пока овощи не станут мягкими. Затем добавить поджаренную муку, сахар, соль, сметану, перемешать и еще немного потушить. На одну из половин каждого омлета положить по 2 ложки тушеных овощей и накрыть этот фарш другой половиной омлета или положить овощи на середину омлета, а оба края загнуть так, чтобы с концов виднелся фарш.



♥ Для взбивания белков и сливок и растирания желтков пользуются эмалированной или керамической посудой.

♥ Белок лучше взбивается, если добавить в него несколько капель холодной воды и щепотку соли.

♥ Белки с сахаром лучше сбиваются, если добавить в них лимонную кислоту на кончике ножа или сок четвертушки лимона.

♥ Для растирания желтков с сахаром нужно использовать самый мелкий сахарный песок или сахарную пудру.

Так же можно приготовить фарш из одной моркови или из одного зеленого горошка. Фарш можно приготовить из шпината, спаржевой фасоли или тушеных грибов.

Омлет с помидорами

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 4 помидора, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Свежие помидоры вымыть, нарезать ломтиками и поджарить на масле. Добавить соль, перец, осторожно перемешать, залить сбитыми с молоком яйцами. Сверху посыпать готовый омлет зеленью.

Яйца, запеченные в сыре и молочном соусе

4 яйца, 4 кусочка белого хлеба, 30 г сливочного масла, 50 г твердого сыра, соль, 1 стакан белого соуса.

Нарезать белый хлеб тонкими ломтиками, поджарить на масле, сверху положить очищенные некруто сваренные яйца (половинками), залить горячим белым соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Подавать к столу в той же сковородке, полив растопленным маслом.

Яйца, фаршированные сыром

4–6 яиц, 200 г мягкого сыра, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки майонеза.

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль, вынуть желток. Размять его с тертым сыром и сливочным маслом, нафаршировать получившейся массой яйца. Оставшийся тертый сыр заправить сметаной, отчего он станет нежным и вкусным, положить в салатницу, сверху разложить нафаршированные половинки яиц, залить их майонезом и украсить зеленью.

Из старинных рецептов

Яичные крокеты

Сварить вкрутую 5 яиц, очистить и не очень мелко нарубить. Приготовить густой молочный соус. В горячий соус примешать два сырых желтка, положить рубленые яйца и столовую ложку мелко нарезанной зелени, посолить, все это хорошо перемешать и выложить на блюдо, подмазанное маслом. Чтобы не образовалась пенка, сверху массу надо смазать маслом и дать ей остыть. Остывшую массу разделить на равные части (по столовой ложке в каждой), скатать в форме яиц или шариков, смочить в яичном белке, добавив в него целое сырое яйцо, дважды обвалять в сухарях и жарить в разогретом масле. Крокеты из масла вынуть шумовкой и уложить на решето.

В том же масле поджарить веточки зелени петрушки.

Готовые крокеты положить горкой на блюдо, украсив жареной зеленью. К этим крокетам хорошо подать зеленый салат, заправленный сметаной, или же горячий томатный соус.

Яичница с картофельным пюре

Очищенный картофель (500 г) сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, протереть сквозь сито, добавить немного масла, соли и вымешать, постепенно прибавляя горячее молоко (½ стакана). Пюре (средней густоты) выложить на сковороду, подмазанную маслом, сровнять, посыпать тертым сыром или толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки. Затем на поверхности запеченного картофеля ложкой сделать углубление по числу взятых яиц (5–6) и выпустить в каждое углубление целое сырое яйцо, после чего снова поставить сковороду на 2–3 минуты в печь или горячую духовку. Яичницу подавать на стол в сковороде.

Яйца со сметаной

Положить на сковороду полстакана сметаны, сварить, чтобы выкипела половина, выпустить на это 8 яиц, посыпать солью и молотым перцем. Когда сварится, припечь сверху раскаленной лопаткой, подать на стол в сковороде.

Котлеты из яиц

Сварить вкрутую 5 яиц, очистить, мелко порубить, смешать с густой манной кашей (5 ст. ложек), добавить соль, сырой желток, все перемешать, разделать котлеты, смочить во взбитом яичном белке, обвалять в белых сухарях и поджарить на сливочном масле. Яичные котлеты подаются к столу со сметаной или томатным соусом.

Сладкие блюда

Ни один праздничный стол не обходится у нас без сладких блюд и изделий. Многие из них стали традиционными на русском столе, например кисели, компоты, или взвары, как их называли в старину. Долгое время основным продуктом для приготовления сладких блюд и напитков был мед.

В то же время современную русскую кулинарию уже трудно представить без желе, муссов, пришедших к нам из французской кухни.

Компоты

Компоты приготавливают из свежих, консервированных или быстрозамороженных плодов и ягод в различных комбинациях.

Компот из брусники с яблоками

150 г брусники, 150 г яблок, 150 г сахара, 600 мл воды.

Яблоки зимних сортов промыть, нарезать дольками, удалить из них сердцевину. Затем погрузить плоды в сахарный сироп, приготовленный на отваре яблочной кожуры и сердцевины. Сироп довести до кипения и положить в него моченую бруснику.

Компот из слив

300 г слив. 150 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 600 мл воды.

Спелые сливы промыть, разрезать пополам и удалить косточки. Затем плоды опустить в кипящий сахарный сироп и варить 1–2 минуты, добавив лимонную кислоту. Охладить.

Компот из свежих яблок и груш

300 г яблок и груш, 150 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 7 г корицы или цедры, 600 мл воды.

Яблоки и груши перебрать, промыть (плоды с грубой кожицей очистить), нарезать дольками, удалить сердцевину с семенами и положить плоды в воду, добавив немного лимонной кислоты. Кожицу и сердцевину варить в отдельной посуде в течение 10–12 минут, после чего отвар процедить, добавить в него сахар. В полученный сироп положить подготовленные дольки яблок и груш и варить при слабом кипении 6–8 минут. Для ароматизации в компот можно положить цедру лимона, апельсина или корицу.

Компот из сильно разваривающихся сортов яблок (апорт, антоновка) и груш (дюшес и др.) следует готовить несколько иначе. Подготовленные яблоки и груши этих сортов положить в неокисляющуюся посуду, залить кипящим сиропом и охладить, после чего аккуратно вынуть яблоки шумовкой, разложить в порционную посуду и залить сиропом.

Компот из ревеня

400 г ревеня, 100 г сахара, 1 л воды, 1 ч. ложка корицы, соль.

Очищенный ревень нарезать кусочками длиной 2–3 см и варить в 1 л воды со 100 г сахара и щепоткой соли. Для улучшения вкуса можно добавить несколько кружочков лимона или апельсина. В компот можно также положить ложку корицы, это смягчит его вкус, а при подаче добавить сливки или сгущенное молоко.

Кисели

Из древнейших русских лакомств кисель да мед – самые популярные.

Кисель был не только лакомством, он считался «серьезной едой». Варили кисели молочные, гороховые, овсяные. Ну и, конечно, ягодные и фруктовые. Одни любили жидкие кисели, другие предпочитали густые, хоть ножом режь. Ели их и горячими, и охлажденными.

Любим кисели и мы. И варим их охотно, особенно летом, когда много свежих фруктов и ягод. Между тем и зимой можно приготовить вкусные кисели, использовав для них молоко, кофе, какао, соки, сухие фрукты, горох, овсяные хлопья.

Одним из основных компонентов для приготовления киселей является крахмал. Для приготовления 1 кг густого киселя требуется 70 г крахмала, киселя средней густоты – 40 г, жидкого – 30 г. Перед завариванием крахмал следует развести холодной кипяченой водой, холодным отваром или соком (из расчета 1 часть крахмала на 4 части жидкости).

Кисель подают на третье, можно использовать его и как подливку к запеканкам, биточкам и котлетам.

Кисель из свежих ягод

125 г ягод, 120 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 900 мл воды.

Ягоды (клюкву, бруснику, чернику, черную и красную смородину) перебрать и хорошо промыть, отжать сок, слить его в неокисляющуюся посуду, накрыть крышкой и поставить на холод. Оставшуюся мезгу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 4–6 минут, после чего процедить через чистое сито. В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения и удалить с поверхности пену.

Крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной кипяченой водой и процедить. Затем влить его в горячий ягодный сироп, непрерывно размешивая и не допуская кипения. Добавить отжатый и охлажденный сок.

Если кисель приготовляется из не вполне зрелых ягод, то, для того чтобы сохранить окраску киселя, в ягодный сок после процеживания можно ввести лимонную кислоту.

Кисель из сушеной черники

75 г сушеной черники, 125 г сахара, 50 г крахмала, 900 мл воды, 1 г лимонной кислоты.

Чернику перебрать, промыть в теплой воде, залить холодной водой и варить до размягчения. Процедить, предварительно размяв ягоды. В отвар положить сахарный песок, лимонную кислоту, нагреть до кипения и ввести разведенный крахмал.

Кисель из шиповника

40 г плодов шиповника, 125 г сахара, 50 г крахмала, 900 мл воды, 1 г лимонной кислоты.

Сушеные плоды шиповника перебрать, вымыть, залить горячей водой и оставить на 15–20 минут для набухания. Затем в этой же воде варить до размягчения плодов. Отвар процедить, плоды протереть, соединить с отваром, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, нагреть до кипения, соединить с разведенным крахмалом и остудить.

♥ Для взбивания белков и сливок и растирания желтков пользуются эмалированной или керамической посудой.

♥ Белок лучше взбивается, если добавить в него несколько капель холодной воды и щепотку соли.

♥ Белки с сахаром лучше сбиваются, если добавить в них лимонную кислоту на кончике ножа или сок четвертушки лимона.

♥ Для растирания желтков с сахаром нужно использовать самый мелкий сахарный песок или сахарную пудру.

Кисель из калины

150 г калины, 50 г солода, 100 г сахара, 1,2 л воды (800 мл отвара), 50 г крахмала.

Перебранную калину перемешать с солодом, залить водой и варить 5–6 часов до уваривания. В процеженный отвар добавить сахар, довести до кипения, ввести разведенный водой крахмал, прокипятить.

Кисель из ежевики

250 г ежевики, 100 г сахара, 800 мл воды, 50 г крахмала, 1 г лимонной кислоты.

Ягоды протереть. Полученный сок слить. Оставшуюся массу залить горячей водой, довести до кипения и процедить. В отвар добавить сахар и лимонную кислоту. Влить разведенный водой крахмал и довести до кипения. В готовый кисель добавить охлажденный сок.

Кисель клюквенный густой с молоком или сливками

100 г клюквы, 120 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 900 мл воды.

Сварить густой клюквенный кисель. К готовому киселю подать холодное молоко или сливки.

Кисель из тыквы и яблок

200 г тыквы, 100 г яблок, 100 г сахара, 10 г крахмала, 1 г лимонной кислоты, 800 мл воды.

Яблоки нарезать дольками, а мякоть тыквы произвольно. Положить все в кипящую воду, сварить до мягкости, протереть вместе с отваром. Затем всыпать сахарный песок, довести до кипения и ввести предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, снова довести до кипения.

Кисель из натурального сока

2 стакана сока, 4 стакана воды, 5 ст. ложек сахара, лимонная кислота, 3–4 ч. ложки крахмала.

Для киселя можно использовать натуральный сок – тот, что вы сами заготовили на зиму или купили в магазине. Разлить сок пополам и одну часть развести горячей водой (воды должно быть в 4 раза больше), добавить сахар, лимонную кислоту и прокипятить. Влить разведенный холодной водой крахмал, еще раз довести до кипения и сразу же соединить с оставшимся соком. Тщательно размешать и охладить.

Кисель из повидла или варенья

150 г повидла или варенья, 1 л воды, 3 ст. ложки сахара, лимонная кислота, 3–4 ч. ложки крахмала.

Повидло или варенье развести горячей водой, варить 5–6 минут, после чего процедить через сито. Добавить сахар, лимонную кислоту, разведенный холодной водой крахмал.

Довести до кипения.

Кисель молочный

900 мл молока, 80 г сахара, 40 мл фруктово-ягодного сиропа, 75 г крахмала, 0,1 г ванильного сахара.

Молоко нагреть до кипения и всыпать сахар. После того как молоко закипит, нагревание прекратить и влить предварительно разведенный холодным молоком крахмал. Смесь варить, непрерывно помешивая, при слабом кипении 4–5 минут. В готовый кисель положить ванильный сахар. Подавать охлажденным, полив фруктово-ягодным сиропом.

Для молочных киселей лучше брать кукурузный крахмал: вкус киселя будет нежнее.

Кисель из сушеных яблок

100 г сушеных яблок, 1 л воды, 5 ст. ложек сахара, 3–4 ч. ложки крахмала.

Перебрать и промыть сушеные яблоки, залить горячей водой и 15–20 минут варить в закрытой посуде. Когда яблоки разварятся, протереть их и дальше готовить кисель как обычно.

Кисель из меда

120 г меда, 40 г крахмала, 850 мл воды, 1 г лимонной кислоты.

Мед развести горячей кипяченой водой, добавить лимонную кислоту, вскипятить, ввести разведенный холодной кипяченой водой крахмал и вновь довести до кипения.

Кисель из кваса

1 л кваса, 1 стакан сахара, ½ ч. ложка корицы, 2 ст. ложки крахмала.

Сахар и корицу всыпать в ½ л кваса и вскипятить. 2 ст. ложки крахмала развести в ½ л холодного кваса и, помешивая, влить в кипящий квас. Варить недолго, подавать остывшим.

Густые кисели после введения в них крахмала проваривают на слабом огне при помешивании, а кисели средней густоты после добавления крахмала не кипятят, а только доводят до кипения.

Кисель из какао

1 л молока, ваниль на кончике ножа, 1 ст. ложка какао, 3–4 ст. ложки крахмала, 100 г сахара.

3 стакана молока вскипятить, добавить ванильный сахар. Какао размешать с сахаром и ввести в молоко. Когда смесь закипит, добавить разведенный холодным молоком (1 стакан) крахмал. Варить 3–4 минуты. Разлить в формы. Подавать со сливками, молоком и вареньем.

Кисель овсяный

4 стакана овсяной муки, 1 л воды, 2 ст. ложки сахара, 30 г сливочного масла, соль.

Овсяную муку или геркулес залить теплой водой, размешать и на сутки оставить в закрытой посуде. Затем процедить через частое сито и отжать. В полученное овсяное молоко добавить соль и сахар. Довести до кипения, непрерывно помешивая, чтобы при загустении не образовалось комков. Положить в кисель сливочное масло. Смазать маслом формы (глубокие тарелки или чашки), разлить кисель и дать остыть. Подавать с холодным молоком.

Муссы

Мусс медовый

500 г меда, 10 желтков, 300 г сливок.

Яичные желтки растереть, постепенно добавляя к ним мед, до однородной массы. Поставить на слабый огонь, довести до загустения, помешивая, и тут же снять с огня и охладить. Заранее приготовленные охлажденные густые сливки взбить и затем соединить с медовой массой. Все еще раз хорошо перемешать и охладить.

Мусс малиновый

1 стакан ягод, 1 стакан сахара, 3 белка.

Малину перебрать. Взбить венчиком яичные белки с сахаром, постепенно добавляя ягоды, до увеличения массы в объеме в 2,5 раза.

Мусс из облепихи

200 г облепихи, 140 г сахара, 800 мл воды, 30 г желатина.

Свежую или замороженную облепиху перебрать, вымыть и растолочь. Влить стакан воды и получившуюся массу протереть через сито. Отжимки залить водой, довести до кипения и процедить. В отвар положить сахарный песок и предварительно замоченный желатин, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. После растворения желатина снять отвар с огня и, остудив, соединить с соком облепихи и взбить венчиком. Когда масса загустеет, разлить по вазочкам или чашкам и поставить на холод.

Желе

Желе готовят из свежих, консервированных и сушеных плодов и ягод, фруктовых и ягодных соков, сиропов и экстрактов, из молока с добавлением желатина, сахара и шоколада. Для улучшения вкуса и при недостаточной кислотности в смесь добавляют лимонный сок или лимонную кислоту.

Желе молочное

750 мл молока, 30 г желатина, 120 г сахара, 0,3 ванилина.

Молоко вскипятить, добавить в него сахарный песок и ванилин. Смесь довести до кипения, ввести предварительно замоченный набухший желатин, вновь нагреть, не допуская кипения, разлить в формы и охладить.

Желе шоколадное

750 мл молока, 150 г шоколада, 100 г сахара, 30 г желатина, 0,3 г ванилина.

Шоколад натереть на крупной терке и растворить его вместе с сахаром в горячем молоке, добавить ванильный сахар, ввести предварительно замоченный желатин, довести до кипения, разлить в посуду и охладить.

Желе из клюквы, черноплодной рябины или смородины

200 г клюквы, черноплодной рябины или смородины (красной или черной), 140 г сахара, 30 г желатина, 1 г лимонной кислоты, 800 мл воды.

Ягоды перебрать, промыть и отжать из них сок. Мезгу залить горячей водой и варить в течение 8–10 минут. Отвар процедить, растворить в нем сахар, вновь нагреть до кипения, удалить с поверхности сиропа пену, ввести в него предварительно замоченный желатин, довести смесь до кипения, затем соединить с ягодным соком, разлить в формы и охладить.

Желе «Янтарь»

300 г моркови, 100 г сахара, 30 г желатина, 3 г лимонной кислоты, 600 мл воды.

Очищенную и промытую морковь измельчить, залить водой и варить 15–20 минут, затем процедить, добавить в отвар сахарный песок и довести до кипения, после чего ввести предварительно замоченный желатин. Смесь размешать, вновь довести до кипения, разлить в формочки и охладить.

Желе из ревеня

500 г ревеня, 500 мл воды, 200 г сахара, взбитые сливки.

Очищенные и обмытые стебли ревеня нарезать кубиками и сварить, добавив в воду около 200 г сахара. 7 ч. ложек желатина развести в холодной воде и смешать с отцеженным отваром из ревеня. Когда желе начнет застывать, добавить кубики ревеня, хорошо промешать и разлить по формочкам. Сверху украсить взбитыми сливками.

Различные сладкие блюда

Клюква в сахаре

500 г клюквы, 500 г сахарной пудры, 1 белок.

Клюкву промыть, обсушить, смешать с яичным белком и постепенно обвалять в просеянной сахарной пудре. Сначала взять горсть пудры и смешать с ней клюкву, а затем все ягоды высыпать в остальную пудру и перекатать в ней.

Яблоки, запеченные с медом и орехами

800 г яблок, 200 г меда, 2 ст. ложки сахара, 60 г орехов.

Из промытых яблок (желательно зимних сортов) вырезать середину, но не до дна. Яблоки уложить в глубокую сковороду, воронки в них наполнить сахарным песком, на дно сковороды налить немного воды. Запекать в духовке 15–20 минут.

Жареные измельченные орехи смешать с разогретым медом. Печеные яблоки разложить в вазочки или креманки, залить медом с орехами.

Яблоки, запеченные с брусникой

600 г яблок, 150 г брусники, 150 г сахара. Для сиропа: 100 г сахара, 250 мл воды.

Яблоки промыть, вырезать середину. Бруснику перебрать, промыть, пересыпать сахаром, заполнить ею воронки в яблоках. Яблоки, заполненные брусникой, запечь в духовке, предварительно положив в сотейник и залив небольшим количеством воды. На отваре из яблочных сердцевин и размятой брусники сварить сироп и залить им готовые яблоки.

Яблоки, жаренные в тесте

600 г яблок, 30 г сахара, 120 г муки, 3 яйца, 60 г сахарной пудры, 120 мл молока, 60 г сметаны, 60 г сливочного масла, соль.

Промытые яблоки без сердцевины и кожицы нарезать кружками толщиной ½ см, посыпать сахарной пудрой. Приготовить тесто консистенции густой сметаны: желтки, сахарный песок, соль, сметану и муку тщательно перемешать, развести молоком. Белки взбить и осторожно ввести в тесто. Яблоки при помощи вилки погрузить в тесто, а затем сразу же

положить на сковороду в разогретый жир и обжарить до образования корочки.

При подаче посыпать яблоки сахарной пудрой.

Черная смородина с творогом

500 г черной смородины, 400 г творога, 50 мл молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 200 г печенья, соль.

Творог развести молоком до однородной массы и перемешать с желтком и сахаром. Белок слегка посолить, взбить и соединить с творогом. Черную смородину протереть с сахаром. Печенье разломать на мелкие кусочки. Подготовленные продукты уложить слоями в салатник, выставить на холод и перед подачей на стол украсить тертым печеньем.

Бабка из белого хлеба с яблоками

500 г яблок, 1 стакан молока, 300 г белого хлеба, 1 яйцо, ¾ стакана сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, цедра лимона или ванилин.

Батон белого хлеба без корок нарезать тонкими ломтиками (часть – кубиками) и подсушить. Молоко, сырое яйцо и 2 ст. ложки сахара перемешать и слегка взбить венчиком.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и пересыпать оставшимся сахаром. Форму или сковороду смазать густым слоем сливочного масла. Ломтиками белого хлеба, смоченными во взбитой молочно-яичной массе, обложить дно и боковые стенки формы или сковороды. Подсушенные хлебные кубики полить сливочным маслом и перемешать с яблоками. Туда же добавить немного натертой лимонной цедры или ванилин. Яблоками, перемешанными с хлебными кубиками, наполнить форму до краев, накрыть ее сверху ломтиками хлеба, смоченного во взбитой молочно-яичной массе, и поставить на 40–50 минут в духовку.

Готовую бабку оставить в форме на 10 минут, потом выложить на блюдо. На стол подавать в горячем виде.

Запеканка из яблок и белых сухарей

1 кг яблок, 500 г сухарей, 3 яйца, 500 мл молока, сливочное масло, сахар.

В яйцах, взбитых с молоком, намочить сухари и выложить их на блюдо. Антоновские яблоки нарезать пластинками и смешать с сахаром. Кастрюлю смазать маслом и посыпать толчеными

сухарями, а дно и бока выложить намоченными сухарями, чередующимися слоями уложить яблоки и сухари (слой яблок, слой сухарей): на сухари положить по кусочку масла. Когда кастрюля наполнится, разровнять ее содержимое, сбрызнуть растопленным маслом, посыпать толченым миндалем с сахаром и запечь в духовке.

Домашнее мороженое

6 стаканов молока, 3 стакана сахарного песка, 4 яйца, ванилин.

Растереть в кастрюле сырые яйца с сахарным песком, залить горячим молоком и поставить кастрюлю в горячую воду. Варить, помешивая, деревянной ложкой или лопаткой, пока не исчезнет пена и масса не загустеет. Затем процедить, положить ванилин и охладить. Холодную смесь вылить в мороженицу (или любую узкую луженую посуду) и закрыть крышкой. Обложить форму льдом, смешанным с солью (соли в шесть раз меньше, чем льда). Далее форму следует вращать, время от времени перемешивая внутри нее смесь и счищая лед с наружных стенок. Оттаявшую воду надо сливать, добавляя новый лед. Это довольно трудоемкий процесс, зато минут через 30–40 смесь станет густой и превратится в мороженое. Готовое мороженое поставить на час в холодильник – оно станет белым и крепким.

Если добавить какао, получится шоколадное мороженое, если какой-нибудь сок – фруктовое.

Из старинных рецептов

Кисель овсяный кислый

В наше время обычно готовят сладкие кисели с добавлением крахмала, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался кисель овсяный.

Овсяную муку или крупу «Геркулес» (2 стакана) залить холодной водой (1 л), перемешать, посуду закрыть крышкой и оставить примерно на сутки. Затем массу процедить и отжать. В полученную жидкость (овсяное молочко) положить корочку черного хлеба и оставить в тепле еще на сутки. Заквашенную жидкость слить, добавить в нее столовую ложку сахара, половину чайной ложки соли, кипятить, непрерывно помешивая, до образования густой массы. Горячий кисель разлить в формы или тарелки, остудить и разрезать на порции. Подать с холодным молоком.

Шарлотка из яблок с черным хлебом

6 крупных яблок очистить, нарезать ломтиками, вынуть сердцевину, положить ½ стакана сахара, ¼ стакана коринки, 3,5 ч. ложки корицы, 0,2 стакана горького толченого миндаля, апельсиновые корки, ¾ стакана белого вина. Слегка потушить, чтобы только яблоки не разварились, между тем размешать стакана 2 накрошенного черного или кисло-сладкого хлеба с 3–4 ложками прованского масла, слегка поджарить, положить 8–10 ядер горького толченого миндаля, лимонной цедры, ¾ стакана сахара, мелко истолченной корицы, 2–3 гвоздики или ванили. Смазать форму маслом, посыпать сухарями из черного хлеба, положить половину массы из черного хлеба, потом яблоки, сверху опять хлеб, потом слой вишневого варенья, ряд хлеба, поставить в духовку на час, поворачивая форму, чтобы кругом подрумянилась.

Пудинг из груш

12 груш очистить, нарезать ломтиками, посыпать ¼ стакана сахара, небольшим количеством корицы, 3–4 толчеными бутонами гвоздики, влить ¼ стакана воды, ½ стакана вина, поставить в кастрюле на сильный огонь, накрыть крышкой. Когда

сок выкипит, отставить, остудить. 6 желтков растереть добела с ¼ стакана сахара, смешать с ложкой масла, также растертого добела, 100 г булки, намоченной в молоке, лимонной цедрой; размешать все это хорошенько, положить 6 взбитых белков. Половину этой массы положить в форму, потом приготовленные груши и сверху опять то же тесто и поставить в духовку.

Пудинг заварной с апельсиновой коркой

Две трети стакана крахмала, 100 г масла, 2 стакана теплого молока мешать на плите, пока не загустеет и не вскипит, остудить, вбить по одному 6 желтков, всыпать сахар, перетертый с 1,5 апельсина, смешать с приготовленной массой, положить немного рубленого миндаля, ¼ стакана мелко нарубленной апельсиновой корки, пену из 6 белков. Размешать, переложить в форму, намазанную маслом и посыпанную сахаром. Поставить в духовку на 20 минут или варить на пару 1 час. Подавая, выложить на блюдо, посыпать сахаром, перетертым с апельсиновой цедрой, полить сабайоном или сиропом или соусом с ромом.

Пудинг из грецких орехов

Взять 400 г грецких орехов, очистить от скорлупы, мелко истолочь, смешать с 6 желтками, растертыми добела, с сахаром и 2 ложками растопленного масла. Взять 1 стакан тертой булки, влить понемногу 2 стакана молока, дать постоять, чтобы булка разбухла, смешать с грецкими орехами, положить 6 взбитых белков, размешать и сразу перелить в форму, намазанную маслом и посыпанную сухарями. Варить на пару 1,5 часа или поставить в духовку на 45 минут. Подавая, облить свежим растопленным маслом.

Пудинг из каштанов

2 стакана очищенных каштанов разварить в ½ бутылке сливок или молока, протереть сквозь сито. Взять полученного пюре 2 стакана, развести остальными сливками, положить ½ стакана сахара, 50 г растертого масла с ¾ стакана муки, проварить, остудить, положить пену из 6 белков, размешать, сложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставить в духовку или варить на пару около 45 минут.

Тушеные яблоки к жаркому

Из 6–10 яблок вынуть сердцевину, очистить от кожицы, разрезать каждое яблоко на четыре части, сложить в кастрюлю, положить ложку масла или подлить мясного бульона, гусиного или утиного, из-под жаркого сока, посыпать немного сахаром, подлить 3–4 ложки воды, накрыть крышкой и тушить до мягкости. Подавать с жареной говядиной, уткой, гусем. Можно так приготовить и сушеные яблоки.

Выпечные изделия

Славилась русская кухня расстегаями – пирогами круглой формы величиной с тарелку, с открытой серединой; кулебяками – пирогами с большим количеством начинки; калачами – пирогами круглой формы, красочно оформленными изюмом, цукатами, орехами. Пироги выпекали большие и маленькие, открытые и закрытые. Для начинок использовали мясо, всевозможную рыбу, мозги, яйца, творог, горох, каши, репу, лук, картофель, капусту, морковь, соленые огурцы, щавель, грибы, мак, яблоки, ягоды. Многие выпечные изделия у русского народа являются традиционными для праздничных столов. Так, обрядовым свадебным пирогом издавна был курник. Его выпекали из пресного теста с различными начинками, украшали стилизованными фигурками или цветами. На масленицу пекли блины и оладьи, в весенние праздники – «жаворонки». В праздничные дни было принято одаривать близких людей пряниками. На пасху выпекали куличи.

Для русской кухни характерно обилие выпечных изделий, и это не случайно. С глубокой древности на русской земле возделываются рожь, пшеница, ячмень, просо, овес. И праздничная трапеза на Руси никогда не обходилась без пирогов. Само слово «пирог» происходит от древнерусского слова «пир» (пиршество, праздник).

Изделия из дрожжевого теста

Из дрожжевого теста выпекают большие пироги, кулебяки, расстегаи, ватрушки, различные пирожки, пончики, булочки, крендели и многое другое.

Приготовление дрожжевого теста

Приемы приготовления дрожжевого теста вырабатывались веками. До сих пор говорят «творить» тесто, а не делать, подчеркивая сложность этого процесса. Дрожжевое тесто готовят двумя способами: опарным и безопарным.

Опарный способ – более древний. Он включает две стадии: приготовление и брожение опары, приготовление и брожение теста. Этот способ следует применять, если в рецепт теста входит большое количество жира и сахара.

При опарном способе в теплое молоко или воду положить дрожжи, предварительно разведенные в небольшом количестве воды, всыпать примерно половину всей муки и перемешать до получения однородной массы. Дать подготовленной опаре выходиться 2–3 часа, до увеличения объема в 1,5–2 раза. Когда опара начнет оседать, добавить в нее соль, растертые с сахаром яйца, всыпать оставшуюся муку, хорошо все размешать. Постепенно добавляя размягченный жир, вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет гладким, блестящим и не начнет легко отставать от рук и стенок посуды. Затем поставить тесто в теплое место для брожения.

Время, необходимое для подъема теста, зависит от количества и качества дрожжей, состава теста и температурных условий. Объем теста должен увеличиться не менее чем в два раза. Для подъема более простых видов теста достаточно 1–2 часов, для подъема теста с большим количеством жира и сахара – 2–3 часа и более. Перестоявшее тесто становится жидким, может приобрести кисловатый вкус, изделия при выпекании опадут. Подошедшее тесто рекомендуется 1–3 раза обмять, при этом из него удаляется излишний углекислый газ, оно обогащается кислородом.

После этого тесто разделать, дать ему выстояться и выпекать изделия.

При *безопарном* способе влить в посуду подогретое до 30–35 °С молоко или воду, разведенные дрожжи, растворить сахар, соль, добавить яйца, всыпать просеянную муку и замесить тесто. Перед окончанием замешивания добавить в тесто растопленный жир

(сливочное или топленое масло, маргарин, растительное масло). Хорошо вымешанное тесто должно быть однородным и легко отставать от рук и стенок посуды.

Просеивание муки при замесе теста способствует обогащению ее кислородом воздуха, в результате тесто становится пышным и легким.

Замешанное тесто слегка присыпать мукой, посуду накрыть чистой тканью (но не крышкой), поставить в теплое место для брожения на 3–4 часа. При этом температура теста не должна превышать 25–30 °С.

При брожении теста образуются пузырьки углекислого газа, способствующие его разрыхлению. Однако слишком большое количество углекислого газа замедляет процесс брожения, поэтому тесто периодически необходимо освобождать от скапливающегося газа и обогащать кислородом воздуха. С этой целью по мере подъема теста его следует вымешивать, обминать. Первую обминку производят через 1–1,5 часа после начала брожения, вторую – через 1–1,5 часа после первой. Дрожжевое слоеное тесто готовят из обычного дрожжевого опарного или безопарного. Тесто охладить до 20 °С, раскатать в прямоугольный пласт толщиной 2–2,5 см. Поверхность пласта покрыть размягченным сливочным маслом. С одного конца пласт завернуть наверх на одну треть. Затем сложенное вдвое тесто покрыть другим концом пласта. Таким образом, получится три слоя теста и два слоя масла. Края теста тщательно защипнуть. Получившийся пласт теста свернуть вдвое так, чтобы края его сошлись в середине, и раскатать. Эту операцию повторить еще 1–2 раза. Подготовленное тесто положить на посыпанный мукой лист, покрыть тканью и поставить на холод.

Формование теста

Сразу же после второй обминки тесто выложить на стол для формования. Тесто должно быть упругим, эластичным, мягким, оно не должно прилипать к рукам. Перед тем как выложить тесто на стол, последний необходимо подпылить мукой. Тесто не будет прилипать к столу, рваться, его легче будет раскатывать. На поверхности теста не должно быть много муки, поэтому подпыливание стола должно быть умеренным. При формовании изделий из теста необходимо избегать сквозняков.

♥ Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если их смазать растительным маслом.

♥ Замешивая тесто, не высыпайте муку в жидкость,

а, наоборот, жидкость постепенно, тонкой струйкой вливайте в муку и перемешивайте.

♥ Дрожжевое тесто будет мягким и воздушным, если перед выпечкой добавить в него остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2–3 картофелины на 1 кг муки).

♥ Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист. Посыпьте его мукой, наверните на скалку и разверните над противнем – тесто не разорвется.

Из приготовленного теста можно формовать закрытые и открытые пироги, закусочные пирожки, булочки, пампушки, ватрушки, кулебяки, расстегаи, рулеты и многое другое. Использование разнообразных начинок в сочетании с различными способами формования дает то многообразие выпечных изделий, которыми всегда славился хлебосольный русский стол.

Расстегаи

Для теста: 500 г муки, 75 г сахара, 50 г маргарина, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 1 стакан воды, соль. Для начинки: 600 г фарша.

Готовят из дрожжевого теста с фаршем из рыбы, или рыбы с рисом, или из мяса и яиц, или из грибов. Дрожжевое тесто разделить на порции так, как для пирожков. Каждый шарик теста раскатать и на его середину положить фарш (рыбный фарш можно накрыть маленьким ломтиком вареной рыбы осетровой породы). Защипнуть края, придавая расстегаю круглую или овальную форму (лодочки) и оставляя посередине отверстие. Сформованные расстегаи положить на смазанный лист и поставить в теплое место для расстоя. После этого расстегаи смазать яйцом и выпекать так же, как и пирожки. Подать расстегаи горячими с подливкой; расстегаи с рыбой – к ухе, с мясом – к мясному бульону, с грибами – к грибному бульону.

Расстегаи маленьких размеров, сформованные лодочкой, можно подать на закуску или к первым блюдам, например солянке.

Кулебяка

Для теста: 500 г муки, 30 г сахара, 30 г маргарина, 1 яйцо, 15 г дрожжей, 5 г соли, 200 мл воды. Для начинки: 700 г фарша.

Тесто раскатать длинной полоской по размеру противня, но не более 60 см, толщиной примерно 1 см, шириной 18–20 см. На середину полоски во всю ее длину положить фарш, края полоски

соединить и защипнуть. Затем кулебяку положить на противень, смазанный маслом, швом вниз. Поверхность и бока кулебяки смазать яйцом и украсить разными фигурками из тонко раскатанного теста. Кулебяке дать расстояться.

♥ Чтобы при изготовлении кулебяки с двумя или тремя видами фарша нижний слой (с внутренней стороны) не получился влажным, на тесто надо положить сначала менее влажный фарш, а на него более сочный – мясо, рыбу, грибы, заправленные густым соусом. Для этого же на тесто под фарш и поверх него иногда кладут очень тонкие блины, выпеченные из пресного теста.

♥ Перед выпечкой кулебяку надо проколоть сверху в двух-трех местах. Это необходимо для выхода пара во время выпекания.

Перед выпечкой еще раз смазать яйцом и проколоть сверху в 2–3 местах ножом, чтобы во время выпечки выходил пар.

Кулебяку можно приготовить с ливерным, мясным, рыбным фаршем или с начинкой из овощей либо круп.

Курник – свадебный пирог

Курник – обрядовый русский свадебный пирог с начинкой, имеющий форму купола. В качестве начинки можно использовать куриное мясо, отваренные петушиные гребешки, белые грибы, рис, рубленые или нарезанные кружочками сваренные вкрутую яйца, зелень петрушки.

По давней традиции курник выпекали и в доме жениха, и в доме невесты.

Пирог жениха украшали человеческими фигурками из теста, что символизировало прочность молодой семьи; пирог невесты – цветами, что символизировало красоту и нежность.

Курник обычно выпекают из сдобного пресного теста, поскольку при выпечке оно лучше сохраняет рисунок.

Можно выпечь такой пирог и из слоеного пресного теста.

Курник

Для теста: 350 г муки, 90 г масла, 15 г сахара, 1 яйцо, 1 желток, 75 мл молока или сливок, 30 г сметаны, 4 г соли, 3 г соды. Для начинки: 1 курица, 300 г белых грибов, 5 яиц, 1 стакан

риса, 1 ст. ложка зелени петрушки. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана крепкого куриного бульона, ½ стакана сливок, 200 г шампиньонов, 2 желтка. Для смазывания: 1 желток.

Замесить сдобное пресное тесто: растопить масло, добавить к нему молоко или сливки, сметану, яйцо, сахар, соль, все хорошо перемешать, а затем добавить смешанную с содой муку. Затем отварить курицу, снять мясо с костей, нарезать кусочками, заправить соусом, для приготовления которого нужно растереть с мукой 1 ст. ложку сливочного масла, разбавить бульоном и добавить сливки. Проварить смесь на пару до сметанообразной консистенции, снять с огня и при непрерывном помешивании заправить растертыми с 1 ст. ложкой сливочного масла желтками. Отварить рис, заправить маслом, охладить. Сваренные вкрутую яйца, зелень нарезать кружками. Потушить на масле свежие белые грибы и заправить соусом.

Из теста и начинок сформовать пирог. Для этого отделить четвертую часть теста для «крышки», а из оставшегося теста раскатать круглую лепешку толщиной 1–1,5 см и положить в смазанную маслом форму или сковороду, перекрыв края формы.

♥ Для того чтобы на противень нанести тонкий слой жира, лист и жир необходимо предварительно нагреть.

♥ Тесто легче раскатывается, если оно полежит 30–40 минут.

На лепешку слоями положить начинку: рис, нарезанные кружками яйца, курятину, грибы, вновь рис и т. д., придавая пирогу форму купола. Затем из оставленного теста раскатать «крышку», сделать в ней крестообразные надрезы (чтобы ровнее легла), покрыть пирог, украсить различными элементами из теста. Поверхность пирога смазать желтком. В центре «крышки» (купола) сделать фигурное отверстие для выхода пара при выпечке. Выпекать при температуре 220 °С. Когда корочка зарумянится, пирог готов.

Хворост

3,5 стакана муки, ¼ палочки дрожжей, ¾ стакана сахара, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 5 яиц, соль, сахарная пудра.

Яйца смешать с сахаром, добавить растворенные в теплой

воде дрожжи, примерно 3,5 стакана муки, взбить и поставить на 50–60 минут подходить. Затем добавить соль, оставшуюся муку и вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет однородным. Разделить тесто на 6–7 кусков, скатать из них шары, накрыть салфеткой и поставить на 20–30 минут для расстойки. Затем каждый шар раскатать в круглую лепешку толщиной 1 мм и в середине ее сделать 6–7 длинных разрезов, не прорезая края лепешки. Начиная с середины перетянуть образовавшиеся ленточки то с одной, то с другой стороны навстречу друг другу так, чтобы посередине осталось небольшое отверстие.Выпекать в кипящем подсолнечном масле (чтобы масло не горело, бросить в него кусочек сырой картофелины). Готовый хворост посыпать сахарной пудрой.

♥ Если в дрожжевом тесте недостаточно сахара, пирога с румяной корочкой не получится. Но избыток сахара замедляет процесс брожения теста. Слишком сладкие пироги плохо пропекаются внутри. Так что сахара кладите точно в меру, по рецепту.

♥ Если жиров слишком много, пироги получатся расплывчатыми, с плотным мякишем.

♥ Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: это и обогатит ее кислородом, и разрыхлит. Тесто получится пышнее.

Кулич по-современному

Для теста: 400 г муки, 100 г сахара, 160 г сливочного масла (в том числе и для смазки формы), 5–6 яиц, 100 мл молока, 80 г изюма, 2 г соли, 20 г дрожжей, 0,4 г ванилина. Для сиропа: 60 г сахара, 20 г вина, 45 мл воды. Для помадки: 90 г сахара, 25 мл воды, 30 г повидла, по 30 г цукатов и фруктов.

Для опары треть всей муки смешать с теплой водой (32–34 °С) в соотношении 1:1. Дрожжи развести отдельно в небольшом количестве воды, ввести в опару и оставить опару для брожения при 29–30 °С на 80–90 минут.

Сливочное масло, сахар, соль, ванилин растереть до однородной массы, помешивая, ввести яйца, добавить перебранный и промытый изюм. Замешанное тесто уложить в смазанные маслом цилиндрические формы так, чтобы оно занимало не более ¼ формы, и дать расстояться в теплом месте

(30–38 ˚С). Как только тесто увеличится в объеме в 2–2,5 раза, куличи выпечь при 180–200 ˚С в течение 60–70 минут. Готовый кулич охладить, вынуть из формы, выдержать не менее 8 часов. После этого его можно пропитать сиропом, верх смазать повидлом и посыпать сахарной пудрой или заглазировать сахарной помадкой.

Ромовая баба

Для теста: 6 стаканов муки, ¾ стакана сливочного масла, 1,5 стакана молока, ½ стакана сахара, 10 яиц, ½ ч. ложки соли, 50 г дрожжей.

В теплом молоке развести дрожжи, всыпать половину нормы муки, размешать. Тесто должно стоять в теплом месте до тех пор, пока не увеличится в объеме и на его поверхности не появятся пузырьки. Когда тесто подойдет, положить в него сливочное масло, предварительно растертое с сахаром, постепенно, по одному, вбить яйца, добавить соль и оставшуюся муку. Хорошо вымешенное тесто должно постоять часа полтора в теплом месте, пока не увеличится в объеме в два раза. Затем уложить тесто в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой; оно должно сначала занимать одну треть высоты формы и подняться до трех четвертей. После этого поставить его в духовку, разогретую до 210–230 ˚С.

Выпеченную бабу осторожно вынуть из формы и пропитайть сиропом, приготовленным из воды, коньяка и сахара. Верх бабы заглазировать и украсить цукатами.

Форму и украшения можно разнообразить.

Домашний пирог с маком

Для теста: 400 г муки, 120 г сахара, 150 г сливочного маргарина, 25 г дрожжей, 70 мл воды, 5 г соли. Для начинки: 100 г мака, 40 г сахара, 20 г меда.

Опарное тесто раскатать толщиной 1,5–2 см и разрезать на длинные полосы шириной 12–15 см. На полосы теста уложить подготовленную начинку из мака и завернуть их в виде рулетов. Разрезать рулеты на куски по 100 г и положить ребром на противень, смазанный маслом. При изготовлении крупных изделий рулет следует завернуть в спираль. После полной расстойки изделия смазать водой и выпекать: мелкие – при температуре 240–250 ˚С, а крупные – при 220–230 ˚С. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

♥ Мягкое липкое тесто легко раскатать, покрыв его пергаментной бумагой. Можно раскатать и бутылкой, наполненной холодной водой.

♥ В недосоленное тесто влейте соль, растворенную в небольшом количестве воды или молока, и хорошенько промесите.

Московский пирог с вареньем

Для теста: 400 г муки, 40 г сахара, 30 г сливочного масла или сливочного маргарина, 10 г дрожжей, 6 г соли, 200 мл воды, 5 мл растительного масла, ½ яйца для смазывания изделий. Для начинки: 400 г варенья.

Этот пирог можно формовать открытым, полуоткрытым или закрытым, выпекать в гладких или гофрированных плоских формах.

Для приготовления открытого пирога из дрожжевого опарного теста раскатать лепешку, положить в форму, смазанную растительным маслом, на лепешку нанести слой варенья. Края лепешки сделать немного выше середины высоты формы, чтобы при выпекании не вытекло варенье. После полной расстойки края пирога смазать яйцом.

Полуоткрытый пирог приготовить так же, как открытый, но только для нижнего пласта взять три четверти теста, полагающегося по норме, а оставшееся раскатать толщиной 3–5 мм и разрезать на полоски шириной 10 мм. На пласт теста нанести фруктовую начинку и расположить на ней тонкие полоски теста крест-накрест в виде сетки. После полной расстойки полоски теста смазать яйцом.

Для приготовления закрытого пирога кусок теста разделить пополам, раскатать две лепешки. Одну лепешку уложить в смазанную форму, положить слой варенья и покрыть его другой лепешкой. Поверхность смазать яйцом. Из обрезков теста при помощи ножа или выемки сделать украшения в виде листочков, уложить на пирог, смазать. Выпекать 15–20 минут при температуре 210–230 °С.

Пирог с яблоками

Для теста: 450 г муки, 200 мл молока, 30–35 г дрожжей, 1

яйцо, 100 г сахара, 5 г соли, 3 г измельченного кардамона или тертой цедры с ½ лимона, 100 г сливочного масла или маргарина. Для начинки: 1 кг яблок, 100 г сахара, сухари, корица.

Приготовить безопарное дрожжевое тесто тонко раскатать, обернуть вокруг скалки и переложить на смазанный маслом противень. Посыпать пласт панировочными сухарями, густо покрыть ломтиками яблок, отступая на 2 см от краев. Края теста загнуть на ломтики яблок, прижать их вилкой. Оставить на 15–20 минут расстаиваться. Перед тем как поставить пирог в духовку, посыпать яблоки смесью корицы и сахарного песка, края теста смазать смесью яйца с молоком. Выпекать 15–20 минут при температуре 210–230 °С.

Пирог с черникой

Для теста: см. рецепт «Пирог с яблоками». Для начинки: 1 кг черники, 60 г сахара, 45 г панировочных сухарей

Приготовить безопарное дрожжевое тесто. Раскатать и выложить его на смазанный маслом противень. Посыпать панировочными сухарями, поставить подниматься. Чернику очистить, сполоснуть холодной водой, откинуть на сито, дать стечь воде и выложить ровным слоем на тесто (не до краев), по краям посыпать крахмалом. Затем посыпать крошкой, сделать украшения из теста и выпекать в духовке при температуре 210–230 °С в течение 15–20 минут.

Для улучшения внешнего вида пирогов можно сделать специальную крошку: порубить ножом масло, муку и сахар и растереть руками в мелкие комочки.

Пампушки

400 г муки, 1 ст. ложка сахара, 12 г дрожжей, 10 мл растительного масла, ¾ стакана воды, соль. Для соуса: 30 г чеснока, ½ стакана бульона, 1 ст. ложка подсолнечного масла, зелень укропа, соль.

Из муки 2 сорта замесить кисло-сладкое тесто. Когда оно поднимется, разделить его на маленькие шарики величиной с грецкий орех и уложить их на смазанный растительным маслом лист на расстоянии 1 см друг от друга. Дать тесту подойти и поставить в духовку. Яйцом смазывать не нужно.

Для соуса к пампушкам развести бульоном растертый чеснок, добавить мелко рубленный укроп, соль. Остуженные пампушки сложить в кастрюлю, залить соусом и слегка встряхнуть, чтобы они как следует пропитались.

Пампушки подают вместо хлеба.

♥ Железные листы, на которых выпекается сдобное тесто, не смазывайте жиром, лучше слегка смочите их водой.

♥ Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного теста – при выпекании они затвердеют и тесто не поднимется.

Праздничная булка

600 г муки, 250 мл молока, 40 г дрожжей, 75 г сахара, 5 г соли, тертая цедра 1 лимона, 3 г измельченного кардамона, 50 г миндаля, 60 г рубленых цукатов, 100 г сливочного масла, 250 г изюма, 15 г сахарной пудры.

Из теплого молока, дрожжей и части муки приготовить опару. Когда она хорошо подойдет, добавить изюм или цукаты, сахарный песок, муку и взбитое масло. Вымесить тесто и поставить подниматься при комнатной температуре. Готовое тесто раскатать в прямоугольный пласт, края сделать тоньше, положить с одного края подготовленный изюм и свернуть пласт рулетом.

Положить на смазанный противень швом вниз, придать вид батона, сверху сделать надрезы глубиной 1 см, оставить на 15–20 минут для расстойки, смазать яйцом, разведенным молоком. Выпекать при температуре 210–230 °С от 45 до 60 минут, в зависимости от толщины булки. Вынув из духовки, сразу же смазать растопленным маслом и посыпать сахарной пудрой. Остывшую булку для предохранения от зачерствения завернуть в пергаментную бумагу.

Праздничную булку можно приготовить с маком, миндалем, корицей.

Паровой пирог с мускатным орехом

350 г подсохшего хлеба, 250 мл молока, 2–3 яйца, мускатный орех, 60 г маргарина, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

300 г пшеничного хлеба, натертого на терке, залить молоком. Яйца, половину растопленного маргарина, немного натертого мускатного ореха и размягченный хлеб тщательно вымесить.

50 г хлеба нарезать кубиками, обжарить в оставшемся маргарине, добавить в полученное тесто и еще раз вымесить.

Выложить тесто на влажную салфетку, посыпанную мукой. Ее уголки свободно связать, чтобы имелось место для подхода теста. Под узел просунуть деревянную палочку, длина которой больше диаметра посуды. Опустить тесто в кипящую подсоленную воду, укрепив деревянную палочку на бортах посуды. Готовить 1 час. На подогретом блюде пирог аккуратно нарезать на порции. Непосредственно перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

Розетки с фруктами

Приготовьте сдобное тесто так, как описано выше, но раскатайте более толстым слоем (75 мм) и нарежьте кружочками по размеру формочек. Разложите тесто по формочкам, смажьте желтком и в каждую розетку положите по половинке абрикоса или сливы (свежих, замороженных, из варенья, компота – все равно) «спинкой» вниз. Выпекайте в сильно нагретой (до 200 °С) духовке минут 20, а затем залейте сиропом от варенья.

Пирог с малиной

200 мл молока, 700 г муки, 20 г дрожжей, 2–3 яйца, 2 ст. ложки сахара, соль.

Поставить опару на молоке. Когда подойдет, замесить тесто, дать ему подняться, а потом сделать круглый открытый пирог. Малину выложить толстым слоем на тесто, посыпать сахаром, наложить сверху решеткой полосы из теста и выпекать в духовке.

Московские пончики

500 г муки, 75 г сахара, 35 г столового маргарина, 1 яйцо, 5 г соли, 12 г дрожжей, 25 мл воды, 25 мл растительного масла для разделки, 150 мл растительного масла для фритюра, 100 г сахарной пудры, 1 г молотой корицы.

Тесто приготовить опарным или безопарным способом, сформовать шарики, положить их швами вниз на противень, смазанный растительным маслом, для полной расстойки, затем обжарить во фритюре. После жаренья и стекания жира немедленно обсыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Ленивый пирог

550–600 г муки, 50 г дрожжей, ½ ч. ложки соды, уксус, 100–150 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца,

200 г сметаны, соль. Для начинки: 500 г яблок, 150 г повидла, 200 г творога.

Дрожжи замочить в воде. Яйца растереть с сахаром, масло или маргарин растопить, смешать с яйцами и дрожжами. Влить сметану, добавить соду, погашенную в уксусе, ванилин и соль. Всыпать муку и замесить тесто. Разделить его на две части и раскатать скалкой. Выложить одну лепешку на противень, положить начинку – свежие яблоки или варенье, повидло, творог – и закрыть второй лепешкой.

Готовый пирог на 2 часа поставить в теплое место, а когда тесто поднимется, выпекать, предварительно смазав пирог яйцом и посыпав корицей с сахаром. Пирог получится мягким, рассыпчатым, на второй день он еще вкуснее.

Воздушный пирог

4 яйца, 30 г сахара, 40 мл молока, 2 ч. ложки муки, 25 г очищенных орехов, сахарная пудра, сливочное масло.

Яичные желтки влить в кастрюлю из нержавеющей стали или эмалированную. Хорошо растереть с сахаром. Полученную массу соединить с мукой, добавить любые орехи, очищенные, подсушенные и измельченные (можно пропустить через мясорубку). Развести горячим молоком и, помешивая, проварить смесь до загустения. Затем ввести хорошо взбитые белки, размешать венчиком и выложить горкой на смазанную сливочным маслом сковороду. Верх пирога можно украсить этой же массой из кондитерского мешка с резной трубочкой.

♥ Готовые мучные изделия из дрожжевого теста не рекомендуется оставлять на противне в течение долгого времени, так как от этого нижняя корочка изделий становится влажной и приобретает неприятный запах.

♥ Особый блеск выпеченным изделиям придают яичные желтки. Тесто нужно смазывать мягкой кисточкой равномерно, чтобы не помять изделия и чтобы смазка не стекала на листы.

Выпекать пирог при температуре 200 ˚С до готовности, 15–20 минут. За это время пирог должен увеличиться в объеме и приобрести золотисто-розовый цвет. Пирог надо подавать горячим, посыпав сахарной пудрой.

Пирожки с крыжовником

Из такого же теста, как в предыдущем рецепте, хорошо сделать пирожки. Перед выпечкой их нужно смазать яичным желтком.

Крыжовник очистить, подержать 5–7 минут в кипятке, пересыпать сахаром и дать постоять около часа. Можно в ягоды добавить грецкие орехи или миндаль.

Изделия из слоеного пресного теста

Пресное слоеное тесто использовали на Руси для приготовления пирогов с давних пор. Слоеные изделия готовили, растягивая тесто на тонкие пласты, смазывая их жиром и накладывая один на другой перед тем, как посадить в печь.

Приготовление слоеного пресного теста. Основной рецепт

500 г муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 10 г соли, 1 г лимонной кислоты, 200 мл воды.

В посуду влить холодную воду, растворить лимонную кислоту, положить яйца, соль, всыпать просеянную муку, замесить тесто до однородной массы. Сформовать тесто в виде колобка. Сделать сверху неглубокий надрез, чтобы тесто не растрескалось. На стол насыпать муку, выложить тесто, накрыть полотенцем, предохраняя от заветривания, и оставить на 30 минут.

Тесто можно замесить на разделочной доске. Муку насыпать горкой, в середине сделать лунку, влить воду, добавить раствор лимонной кислоты, яйца, соль и, начиная с краев лунки, ложкой постепенно добавлять муку, так чтобы вода не вылилась через край лунки. Когда вся мука соединится с водой, вымесить тесто (15–20 минут) и сформовать в виде колобка. Сделать на тесте сверху неглубокий крестообразный надрез, оставить на 30 минут, прикрыв полотенцем, чтобы не заветрилось.

В масло или маргарин добавить немного муки, перемешать, сформовать в виде прямоугольника толщиной 2 см, охладить в холодильнике. Маргарин без добавления муки скользит между слоями, и толщина слоев получается неодинаковой. Для слоеного теста очень важно, чтобы подготовленное тесто и масло были одинаковой консистенции. Тесто раскатать в прямоугольный пласт толщиной 2–2,5 см, по краям – тоньше. На середину раскатанного теста положить подготовленное масло. Соединить тесто с боков в виде конверта. Оставить свободное место от краев. Если положить масло вплотную к краям, то при раскатывании края могут прорваться. Несколькими легкими нажимами скалки разровнять масло. Поставить тесто на холод на 15–20 минут. Затем переложить пласт теста на стол, осторожно раскатать в длину (катая от себя в одном направлении), так чтобы тесто было одинаковой толщины и нигде не прорвалось. Тесто сложить в два

слоя, охладить. Затем повторить раскатывание.

При раскатывании теста следует подсыпать как можно меньше муки, иначе слойка будет твердой.

♥ Изделия из теста, замешенного на столовом маргарине, долго не черствеют.

♥ Посуду, в которой было тесто, моют сначала холодной, а затем уже горячей водой.

♥ Сито после просеивания муки промойте холодной водой и просушите, иначе остатки муки склеятся в его ячейках. Если сито не вычищается щеткой, подержите его несколько секунд над огнем.

Перед выпеканием изделий из слоеного теста противень слегка смочить водой. Выпекать в предварительно нагретой духовке при температуре 250–260 °С, очень осторожно, без сотрясений, иначе изделия осядут, образуется закал. Если тесто начало гореть сверху, надо покрыть его влажной бумагой.

Волованы (гнезда)

Приготовить по основному рецепту слоеное тесто и раскатать его в пласт толщиной 5 мм. Из пласта теста вырезать круглой выемкой лепешки. Половину лепешек уложить на смоченный водой противень и смазать яйцом. У другой половины лепешек вырезать середину выемкой меньшего размера, после чего они приобретут вид колец. Эти кольца положить на лепешки, уложенные ранее на противень. Верх изделия также смазать яйцом. Лепешки с кольцами и вынутые серединки (кружочки) выпекать 25–30 минут при температуре 250–260 °С.

После охлаждения волованы наполнить начинкой, салатами, кальмарами, сверху положить маленькие кружочки.

Яблоки в слойке

Для теста: 300 г муки, 200 г сливочного масла, 3 г соли, ½ г лимонной кислоты, 2 яйца. Для начинки: 600 г яблок, 100 г сахара, 50 г сахарной пудры.

Тесто для слойки приготовить следующим образом. В воде растворить соль и лимонную кислоту, добавить яйцо, 0,9 нормы муки, замесить тесто, затем поставить его на 30 минут в холодное место. Масло размять и перемешать с оставшейся мукой, следя за

тем, чтобы не образовалось комков. Смешанное с мукой масло оформить в прямоугольный пласт.

Готовое тесто раскатать толщиной 5 мм, разрезать на квадраты такого размера, чтобы в них можно было завернуть целое яблоко. Яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, положить на квадратики теста. В отверстие яблок насыпать сахарный песок, края теста защипнуть так, чтобы яблоки получились в «узелке» из теста. Смазать яйцом, положить на некотором расстоянии друг от друга на противень, смазанный растительным маслом, выпечь при температуре 200–250 °С.

При подаче посыпать сахарной пудрой.

Слоеный пирог с клубникой

Для теста: см. основной рецепт слоеного теста. Для начинки: на 500 г слоеного теста 500 г клубники, 1 ст. ложка сахара, 30 г сахарной пудры.

Готовое слоеное тесто разделить на 3 части. Раскатать пласты толщиной 1,5 см. На один пласт положить слой мелкой, крепкой клубники, посыпать сахаром, накрыть другим пластом, снова положить клубнику с сахаром, сверху пласт теста, края теста защипнуть и поставить в духовку. Готовый пирог посыпать сверху сахарной пудрой.

Слойки с сыром

На 500 г слоеного теста 100 г тертого сыра.

Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной примерно 5 мм, посыпать половиной тертого сыра, немного примять, сложить конвертом. Поставить в холодное место на 20–30 минут, затем снова повторить всю операцию – раскатать, посыпать оставшимся сыром, сложить и поставить на холод. Затем нарезать тесто кружочками и выпекать в горячей духовке 10–15 минут. Не передерживать: в перепеченном тесте сыр горчит.

Слоеные булочки с сыром

Для теста: см. основной рецепт слоеного теста. Для начинки: 100 г сметаны, 100 г тертого сыра, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.

Нарезать из слоеного теста кружочки диаметром 6 см. На каждый положить 1 ч. ложку начинки, защипнуть края, смазать яйцом и поставить в духовку на 15–20 минут.

Сырные крокеты

200 г плавленого сыра, 2 яичных белка, яичный желток, 2–3 ст. ложки сухарей, 1 стакан сметаны, жир (для жарения).

Взбить яичные белки. Высыпать в них натертый сыр. Из полученной массы сделать небольшие шарики и поставить на холод, чтобы застыли. Истолочь и просеять белые сухари. Желток слегка разбить вилкой и прибавить к нему 1 ст. ложку воды. Застывшие шарики обвалять в толченых сухарях, во взбитом яйце, потом еще раз в сухарях и жарить в течение 1–2 минут. Подавать на стол со сметаной и гарниром из стручковой фасоли.

Сырные палочки

На 600 г слоеного теста 150 г тертого сыра, 2 яйца, 1 ч. ложка корицы.

Слоеное тесто раскатать 6 раз, в седьмой раз обильно посыпать тертым сыром, свернуть конвертом, поставить в холодильник.

Через 20 минут вынуть, раскатать в пласт толщиной 5 мм, смазать взбитыми яйцами и посыпать оставшимся сыром. Длинным ножом, смоченным горячей водой, нарезать тесто полосками, ширина которых примерно 3 см, длина 7 см, положить на смоченный холодной водой противень и поставить в хорошо разогретую духовку. Выпекать 12–15 минут, сверху горячие палочки посыпать молотой корицей.

Изделия из песочного теста

Из песочного теста выпекают различные пироги, пирожки, сладкое и соленое печенье, пирожные, торты.

В основном песочное тесто готовят двумя способами.

1. Муку просеять горкой на деревянную разделочную доску, сверху насыпать сахарный песок, приправы и пищевую соду. В муке сделать лунку, вбить внутрь яйцо и влить жидкость. На муку положить куски масла. Длинным ножом нарубить все продукты и быстро размять руками до получения однородного теста. Долго месить не рекомендуется. Затем тесто скатать в шар, накрыть салфеткой или завернуть в пергаментную бумагу и положить на 1,5 часа в холодильник.

Таким способом можно приготовить сладкое песочное тесто, песочное тесто с картофелем, творогом и сыром, а также дрожжевое песочное тесто. Дрожжи (10 г) предварительно растереть с сахарным песком и смешать с холодным молоком.

2. Жиры соединить с сахарным песком. Добавить яйца или только желтки, жидкость, приправы и муку вместе с пищевой содой. Быстро замесить тесто и сразу выпекать из него печенье или пироги. Поскольку это тесто довольно мягкое, его можно распределить по противню или дну разъемной формы ровным слоем. При выпечке печенья тесто выжать при помощи кондитерского мешочка или положить ложкой. Если тесто поставить на несколько часов в холодильник, то потом его можно раскатывать. Этим способом приготовляют мягкое песочное тесто и песочное тесто со сметаной.

Песочное тесто раскатывают в прохладном месте в пласт толщиной до 3–8 мм в зависимости от вида изделия. При раскатывании муку надо использовать умеренно, так как излишнее количество муки делает выпекаемое изделие безвкусным, а мука на его поверхности быстро пригорает. Необязательно смазывать лист при выпекании изделий из песочного теста, так как жирное тесто не пристает к листу. Печенье и пирожки из песочного теста перед выпечкой смазать яйцом или желтком, холодной водой или молоком. Выпекать при температуре 220–225 °С. Если выпечка удалась, то изделия должны быть золотисто-коричневого цвета и рассыпчатыми.

Ниже приведены основные рецепты песочного теста.

Песочное тесто

1 стакан (тонкий) сахарного песка, 2 яйца, 300 г масла, ½ ч. ложки соды, погашенной уксусом, ½ ч. ложки соли, 3 стакана (тонких) муки, предварительно оставив немного на подсыпку.

Сахарный песок, размягченное масло, яйца, соду, погашенную уксусом, соль смешать и взбить до однородной пышной массы, а потом всыпать муку (долго не мешать, иначе тесто будет затянутым). Тесто разделать на лепешки и выпекать их при температуре 200 °С.

Варианты песочного теста
(приготовление см. рецепт «Песочное тесто»)

Песочное тесто со сметаной

300 г муки, 150 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 20 г сахара, 5 г соли, 100 г сметаны, 5 г соды.

Сладкое песочное тесто

300 г муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахарного песка, 1 яйцо, тертая цедра ½ лимона или ванилин, 10 г соды.

Мягкое сладкое песочное тесто

300 г муки, 250 г сливочного масла или маргарина, 2 желтка, 100 г сахара, 4 г миндаля горького, 10 г соды.

Песочное тесто с картофелем

200 г муки, 2 средних клубня вареного картофеля, 150 г сливочного масла или маргарина (половину можно заменить свиным жиром), 1 яйцо или 40 мл холодной воды, 5 г соли, 10 г сахара, 10 г соды.

Песочное тесто с творогом

300 г муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 200 г творога, 5 г соли, 20 г сахара, 10 г соды.

Песочное тесто с сыром

200 г муки, 150 г тертого сыра, 150 г сливочного масла или

маргарина, 3 г соли, 3 г красного или черного молотого перца, 1 яйцо, 10 г соды.

Дрожжевое песочное тесто

300 г муки, 150–175 г маргарина, 5 г соли, 25 г сахара, 35 г дрожжей, 150 мл холодного молока.

Открытый пирог с яблоками, ревенем или крыжовником

700–1000 г песочного теста, 1 яйцо. Для начинки: 1 кг яблок, или 600–700 г ревеня, или 800 г крыжовника, 150 г сахара, корица.

Раскатать тесто в тонкий пласт (толщиной 4–5 мм), обернуть пласт вокруг скалки и перенести на противень. Места разрывов защипнуть. Наколоть тесто вилкой, чтобы оно не поднималось, затем испечь до полуготовности. На тесто положить подготовленные яблоки, ревень или крыжовник и посыпать сахарным песком и корицей. Края пирога смазать яйцом и поставить в духовку. Выпекать пирог до тех пор, пока он не подрумянится и фрукты или ягоды не станут мягкими. Остывший пирог нарезать четырехугольными кусочками.

♥ Чтобы пироги не засыхали, их лучше хранить в глиняной посуде, накрытой салфеткой, или в полиэтиленовом мешочке.

Если используют сырые фрукты и ягоды, то поверхность теста следует предварительно посыпать панировочными сухарями или специально приготовленной крошкой (см. «Пирог с черникой»), чтобы фруктовый или ягодный сок не впитался в тесто. В противном случае тесто отсыревает и не пропекается.

Пирог из песочного теста с брусникой и яблоками

Для теста: 250 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 60 г сахара, ванилин, 2 желтка или 1 яйцо. Для начинки: 150 г брусники, 45 г крахмала, 100 г сахара, 400 г яблок.

Приготовить сладкое песочное тесто и поставить его на 30 минут в холодильник. Затем раскатать из него тонкую лепешку и положить в разъемную форму. Подрумянить в горячей духовке.

Бруснику положить в сито и промыть холодной водой, дать воде стечь, смешать ягоды с сахарным песком и крахмалом и положить в лепешку. Сверху покрыть тонкими ломтиками яблок, посыпать сахарным песком или корицей и выпекать в духовке при температуре 220–230 °С 10–15 минут.

Домашнее печенье

Муку, сырое яйцо, сахарный песок, масло мелко порубить на доске и разделить на две равные части. К одной части добавить какао и немного ванилина, скатать каждую часть в шар. Из темного теста раскатать жгут толщиной 2 см. Светлое тесто раскатать в тонкий четырехугольный пласт, смазать его взбитым белком.

Жгут из темного теста положить на светлое раскатанное тесто и обернуть светлое тесто вокруг него. Поместить рулет на 1–2 часа в холодильник. Затем нарезать его на кружки, положить на лист, смазать молоком или белком и выпечь.

Русские пирожки из песочного теста

Для теста: 350 г муки, 150 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, соль.

Начинка может быть любая. Например, мясо, провернутое через мясорубку и обжаренное с мелко нарубленным луком и зеленью петрушки; крутые яйца, смешанные с рисом; капуста и т. д. Можно сделать и сладкую начинку.

Из муки, масла, яйца и соли замесить тесто и поставить на холод по меньшей мере на час. Затем раскатать, вырезать стаканом кружки, положить на каждый начинку, слепить пирожки и выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Пирог с яблоками

Для теста: 300 г муки, 200 г сливочного масла, 3 желтка, 100 г сахара, соль. Для начинки: 5–6 яблок, 100 г сахара, сахарная пудра.

Растереть масло с сахаром и солью, постепенно прибавляя желтки, всыпать муку, быстро замесить тесто и поставить его на холод. Через 15 минут вынуть тесто, раскатать его, положить на смазанный маслом и посыпанный мукой лист, сверху выложить «чешуей» слой тонких ломтиков яблок, очищенных от кожуры, посыпать сахаром, можно с корицей, края теста защипнуть и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда края пирога

зарумянятся и яблоки станут мягкими, вынуть и обсыпать весь пирог сахарной пудрой.

Если домашнее печенье подгорело, дайте ему остыть, потом осторожно потрите мелкой теркой и посыпьте сверху сахаром или сахарной пудрой.

Корзиночка с ягодами

Из песочного теста можно сделать корзиночки. Разделить пласт теста на кружочки, вдавить их в готовые формочки, аккуратно пальцами обровнять тесто, противень с формочками поставить в духовку. Когда корзиночки будут готовы, слегка постукивая по дну формочки, вынуть их.

Вишню очистить от косточек, пересыпать сахарным песком и дать постоять до появления сока. Сок слить в отдельную посуду (потом из него можно приготовить кисель, напиток или желе), а вишню припустить, добавить сахар и ваниль по вкусу.

Когда остынет, можно положить ложку сметаны и начинять остывшие корзиночки.

Клубнику в отличие от вишни нужно припускать очень недолго. Пенку положить в корзиночки поверх ягод. Можно начинить корзиночки свежими ягодами (с сахаром или без него) без тепловой обработки.

Пирог песочный с черникой

Для теста: 200 г сливочного масла или маргарина, 2 стакана муки, 2 желтка, 1 белок, 2 ст. ложки сахара, ваниль. Для начинки: 800 г ягод, 3 ст. ложки сахара.

Чернику тщательно перебрать, промыть в холодной воде, обдать кипятком на сите или в дуршлаге, затем пересыпать сахарным песком и дать постоять 1,5–2 часа. Сделать закрытый пирог, сверху смазать сахарным сиропом (2 ст. ложки), чтобы пирог был блестящим и румяным, выпекать 35–40 минут.

Такой пирог можно сделать и открытым.

Пирог с вишнями

Для теста: 200 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 2 стакана муки, 1 лимон. Для начинки: 800 г вишни или

других ягод, 3 ст. ложки сахара.

Сливочное масло или маргарин растереть со стаканом сахара, двумя стаканами муки, натертой цедрой и соком одного лимона. Тесто раскатать, накрыть салфеткой и вынести на 6–8 часов в холодное место. Затем сделать открытый (лучше круглый) пирог, положить вишни (можно с косточками), посыпать по вкусу сахаром и поставить в духовку. Вместо вишни можно взять малину, спелую сливу, можно смешать разные ягоды.

Если пирог не «сходит»со сковородки, поставьте его на несколько секунд в холодную воду или подержите над паром.

Готовый пирог можно покрыть сверху взбитой сметаной и подать с холодным молоком.

Печенье

4 стакана муки, 4 яйца, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 5–6 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка молока, сода, ваниль, повидло.

Вылить в большую эмалированную миску 3 яйца, добавить мягкое сливочное масло, сметану, молоко, чуть-чуть соды и ванили (на кончике ножа), муку и замесить руками густое тесто. Готовое тесто раскатать на присыпанном мукой столе скалкой, чтобы получился тонкий пласт. Специальной формой или рюмкой выдавить или нарезать тесто на квадратики.

Готовые кусочки теста положить на лист, смазанный маслом. Смазать их яйцом, посыпать сахаром и поставить на 15 минут в духовку. Смазать готовые печенья повидлом и накрыть сверху другими – получатся очень вкусные пирожные.

Печенье с сыром *Вариант 1*

150 г муки, 150 г сыра и 150 г сливочного масла, соль, перец.

Натереть на терке сыр (лучше голландский), размягчить сливочное масло, смешать с сыром, посолить и чуть-чуть поперчить. Всыпать в эту массу муку и замесить тесто, а затем раскатать его в тонкий пласт. Нарезать тесто полосками шириной 1 см, руками скатать их в палочки и выгнуть, как подковки. Положить подковки на лист, смазанный маслом, и выпекать в духовке.

Печенье с сыром *Вариант 2*

Для теста: 550 г муки, 350 г сыра, 350 г сливочного масла, 2 яйца. Для крема: 500 г сыра, 500 сливочного масла, 30 г томата-пюре.

Муку смешать с натертым сыром, яйцами, размятым сливочным маслом. Тесто раскатать скалкой в тонкий пласт и рюмкой вырезать печенья. Выпекать на листе в не очень жаркой духовке. Для приготовления крема натертый сыр и размятое масло взбивать венчиком до получения однородной массы. В нее добавить томат-пюре и еще раз взбить. Кремом смазать половину печенья и накрыть сверху другим печеньем.

Корзиночки с сухофруктами

Для теста: 2 стакана муки, 200 г масла, 2 яйца, 100 г сахара, соль. Для начинки: по 100 г изюма, кураги и очищенных орехов, сиропа – столько, чтобы начинка не была жидкой.

Яйца растереть с сахаром, положить порубленное ножом сливочное масло, муку, посолить, хорошо перемешать и поставить на 2 часа на холод. Затем отделить от теста небольшой кусок для коржа, который выпекается отдельно. Остальное тесто разделить на шестнадцать кусочков, раскатать лепешки и разложить их в формочки так, чтобы они покрывали низ и стенки, а в середину насыпать вымытый и высушенный горох, чтобы тесто не расплылось.

Выпекать на умеренном жару. Остудив, вынуть горох, наполнить корзиночки начинкой и украсить сверху розочками из крема и ягодами из варенья. Для начинки: изюм, курагу и очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку, прибавить растолченный корж и любой сироп от варенья, тщательно размешать.

Пирог с клубникой

Для теста: 2 стакана муки, ½ стакана сметаны, 1 стакан сахарного песка, 100–125 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо (для смазки), ½ ч. ложки соды, погашенной уксусом. Для начинки: 700–800 г клубники.

Приготовить песочное тесто, скатать в виде шара и на 40 минут поставить в холодильник.

Пирог печется в виде корзины. От теста надо отделить два небольших куска, раскатать их в жгуты и перевить, чтобы получилась ручка для корзины. Основную часть теста раскатать и

выложить в форму, смазанную маслом. Из картона вырезать широкую полоску и, изогнув, поставить ее в форму, как ручку корзины. А сверху положить жгут теста, скрепить его концы с пирогом. Смазать корзинку яйцом и выпекать в духовке в течение 30–40 минут. Когда пирог будет готов и остынет, картонку вынуть.

700–800 г свежей клубники перебрать, вымыть, просушить и только потом уложить в корзинку. Из клубничного сиропа приготовить желе (добавить желатин). Дать остыть. Покрыть им клубнику. Пирог посыпать сахарной пудрой.

Пирог с черносливом

Для теста: 1,5 стакана муки, 1 банка майонеза, 1,5 стакана сахара, 3 яйца, 100 г сметаны, сода на кончике ножа, сливочное масло. Для начинки: 600–700 г чернослива, 3 ст. ложки сахара.

Растереть желтки с сахаром, добавить майонез, сметану, соду, все хорошо размешать, всыпать муку и вымесить тесто. Глубокую сковороду смазать сливочным маслом, посыпать мукой, выложить в нее тесто и выпекать в духовке со средним жаром до слегка золотистого цвета. Затем положить распаренный и нарезанный чернослив, сверху залить взбитыми белками, смешанными с сахаром (стакан), и допечь на слабом огне. Когда на белках появится золотистая корочка и они хорошо подсохнут, пирог готов.

♥ Не ставьте торт в жаркую духовку, иначе снаружи он будет твердым, а внутри – сырым. Духовку предварительно согрейте, но не раскаляйте, выпекайте торт на медленном огне. Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое полотенце, и он легко выйдет из формы. На холод торт не выносите – он может осесть.

♥ Теплый, воздушный кекс разрезайте горячим ножом – тогда он не помнется. Можно воспользоваться толстой ниткой: взяв ее обеими руками, осторожно отделите нужный кусок.

Розочки

2 стакана муки, 200 г маргарина, 2 яйца, 200 г творога или 2

творожных сырка, 2 ст. ложки сахара и 1 стакан сахара для крема.

Муку порубить с маргарином. Хорошо растереть 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара и творожные сырки, добавить в муку с маргарином, быстро смешать. Полученное тесто охладить 40 минут, затем раскатать прямоугольными пластами размером 20 × 20 см и толщиной 0,4–½ см, смазать взбитыми с сахаром белками и сформовать рулет. Разрезать его на части шириной около двух сантиметров, выложить разрезом вверх на противень, смазанный маслом, и выпечь в духовке 25 минут.

Кекс миндальный

1 стакан пшеничной муки, 5 ст. ложек картофельной муки, 1,5 стакана сахара, 1 стакан сливочного масла, 8 яиц, 1 стакан рубленого миндаля. Для глазури: 1 стакан сахарной пудры, 1 белок, ароматические вещества и красители, лимонная кислота.

Сливочное масло растереть с сахаром до исчезновения крупинок и постепенно вбить яйца, доведя массу до однородного состояния. Смешать пшеничную и картофельную муку с мелко нарубленным миндалем и понемногу всыпать в подготовленную массу. Форму смазать маслом, посыпать мукой и на три четверти ее высоты выложить готовое тесто. Выпекать 40–50 минут в духовке при температуре 210–220 °С.

Затем приготовить глазурь. В кастрюлю положить просеянную сахарную пудру, яичный белок, влить столько теплой воды, чтобы образовалась густая кашица, и, помешивая, нагреть массу до температуры 40–50 °С. Потом добавить ароматические вещества (фруктовый сок, ликер, вино, эссенции), 3–4 капли лимонной кислоты и подкрасить пищевыми красками (шафраном, кармином и др.).

Полученную глазурь развести водой до консистенции сметаны средней густоты и покрыть ею кекс. Сверху кекс украсить цукатами, фруктами из варенья.

Рогалики

3,5 стакана муки, 200 г сметаны, 200 г маргарина, ½ стакана сахара.

Размягченный маргарин растереть с мукой, добавить сметану и руками быстро замесить тесто. Разделить его на четыре части. Из каждой раскатать круг и поделить его на 8–12 частей по радиусам. Положить сладкую начинку (варенье, изюм, орехи) и свернуть от широкой части к кончику. Придать форму рога,

обвалять в сахаре, уложить на противень, предварительно смазанный маслом, и выпекать 15–20 минут.

♥ Чтобы кекс получился ярко-желтый, желток со щепоткой соли разотрите с вечера и поставьте до утра в холодное место.

♥ Пончики и пирожки лучше всего жарить в такой смеси: 30% свиного сала, столько же говяжьего и 40% растительного масла.

Бисквитное тесто

Для теста: 2 стакана муки, 2 стакана сахара. 13 яиц. Для сахарного сиропа: ½ стакана сахара, ½ стакана воды вскипятить, в остывший сироп влить вино по вкусу.

Сахар, яйца взбить, чтобы масса увеличилась в объеме примерно в три раза. Всыпать муку и быстро размешать, чтобы тесто не успело осесть. Выпекать при температуре 200 °С в форме, застеленной пергаментной бумагой и по бокам смазанной маргарином или подсолнечным маслом. Готовый бисквит вынуть, когда остынет, перевернув форму вверх дном. Торт можно разрезать вдоль на три равные пласта, смочить их сиропом, приготовленным из воды и сахара с добавлением вина или коньяка.

Пряники

Русь исстари славилась медовыми пряниками. Без них не обходилось ни одно застолье. Какими только не выпекали их умельцы: разнообразными по форме, с замысловатыми затейливыми рисунками, от крохотных, с пятак, до таких, что и поднять-то одному не по силам. Настоящие мастера пряничного дела жили в Архангельске, Вологде, Туле, Москве.

Но пряники выпекали не только древние кулинары Руси. Большой набор рецептов пряников сохранила и современная русская кухня.

Медовые пряники

½ стакана меда, 500 г муки, 80 г сливочного маргарина, 1 яйцо, ¼ ч. ложки измельченных пряностей (корицы, гвоздики, кориандра, мускатного ореха, душистого перца), 1 / 3 ч. ложки пищевой соды, гашенной уксусом, ¼ стакана воды.

В мед положить маргарин, влить воду, поставить на огонь и, перемешивая, нагреть приблизительно до 70 °С. Затем добавить измельченные пряности и, быстро размешивая деревянной ложкой, чтобы не заварились комки, всыпать муку, добавить соду, гашенную уксусом, и замесить тесто.

Готовое тесто выложить на доску, посыпанную мукой, раскатать пласт толщиной 5 мм (с карандаш) и тонким стаканом нарезать пряники. Перед выпечкой пряники можно смазать яйцом.

Выпекать в хорошо нагретой духовке в течение 10–15 минут.

Медовые пряники по-уральски

1 стакан прозрачного меда, 50 г муки, по ½ стакана сахара и воды, 1 ст. ложка (с верхом) сливочного масла, 1 желток, пряности, сода. Для сиропа: 100 г сахара, ½ ст. ложки воды.

Мед, воду и сахар вскипятить, всыпать муку и мешать до получения однородной массы. Затем, выложив массу на стол, сделать в ней углубление, положить сливочное масло, молотую гвоздику, щепотку горчицы, пищевую соду на кончике ножа.

Все это хорошо перемешать, потом раскатать тесто «колбасками», нарезать кусочками, закатать в муке шарики, уложить их на смазанный маслом противень и, смазав сверху желтком, выпекать в не слишком горячей духовке или русской

печи.

Готовые пряники полить горячим сиропом, который варить до тех пор, пока не станет тянуться ниточкой.

Медовые пряники сдобные

4 стакана муки, ½ стакана воды, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан меда, 1 ст. ложка молотой корицы, по ½ ч. ложки молотой гвоздики и соды, 1 стакан миндаля.

Смесь меда и воды поставить на огонь и довести до кипения. Затем в чуть охлажденный сироп постепенно всыпать муку, соду, ввести растертые яйца, масло, корицу, гвоздику и мелко нарубленный миндаль. Все хорошо перемешать и выложить на стол. Тесто раскатать, обильно подпыливая мукой, в пласт толщиной 1–1,5 см и нарезать стаканом или выемкой. Пряники разложить на холодном листе, подпыленном мукой.

Выпекать при температуре 210–220 ˚С в течение 15–16 минут.

Черные пряники

3–4 стакана толченых ржаных сухарей или ржаных сухарей пополам со сдобными (крошка от печенья), 2–3 стакана сиропа от варенья (смородинового, клюквенного, брусничного) или смеси смородинового и малинового сиропа, 2–4 ст. ложки меда, 1 ч. ложка аммония или пекарского порошка, 2 желтка, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка корицы, ½ ч. ложки бадьяна, ½ ч. ложки имбиря, 3 бутона гвоздики, 1 щепотка мускатного ореха. Для глазури: 500 г сахара, 200 мл воды.

Сироп из варенья и мед перемешать и прогреть, не доводя до кипения, добавить молотые пряности и замесить на этой смеси со ржаными сухарями крутое тесто. Хорошо промесить его, раскатать в пласт толщиной 1 см, просушить на противне 8–10 минут в предварительно сильно нагретой, но выключенной духовке. Затем нарезать из готового пласта в теплом состоянии пряники любой формы и глазировать. Глазурь делается из сахарного сиропа, уваренного до такой густоты, пока он не будет тянуться ниткой. Предварительно снять пену.

Пряники помещают в широкий эмалированный таз одним слоем и равномерно обливают сахарным сиропом. Затем их выкладывают на лист и просушивают в духовке не более 1 минуты.

Коврижка «Московская мостовая»

К тесту для черных пряников добавить изюм, промытый в горячей воде и нарезанный пополам. Тесто раскатать в жгут, нарезать кусочками, раскатать из них шарики величиной с грецкий орех и плотно уложить на листе, обрамляя жгутиком из теста каждые 10–20 штук (блок). Выпекать 20–25 минут на среднем жару. После выпечки эти блоки покрыть глазурью.

Медовый пряник «Княгиня Ольга»

300 г меда, 100 г сахара-песка, 200 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, 100 г сливочного маргарина, 3 желтка, щепотка молотого кардамона, ¼ ч. ложки смеси молотой корицы и измельченной гвоздики, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. ложка соды, гашенной уксусом.

Мед поставить на огонь и вскипятить, добавив в него пряности, затем охладить до комнатной температуры. Ржаную муку смешать с пшеничной и гашеной содой. Желтки растереть с сахарным песком и размягченным сливочным маргарином, добавить охлажденный мед, муку и хорошо вымесить тесто. Готовое тесто выложить на противень, смазанный маслом, и выпекать при средней температуре. Чтобы пряник блестел, сразу после выпечки его надо протереть сухой салфеткой.

Коврижка клюквенная

Для теста: 800 г муки, ½ ст. ложки меда, 250 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 3 ст. ложки протертой с сахаром клюквы, 1 ч. ложка соды, соль. Для глазури: 3 белка, примерно 2 стакана сахарной пудры, ½ стакана клюквенного сока.

Масло или маргарин растопить, соединить с медом, яйцами, протертой клюквой, хорошо перемешать, добавить соду, соль, муку и замесить тесто. Готовое тесто раскатать в виде овального пласта толщиной примерно 1–1,2 см, положить на смазанный маслом противень и выпекать до готовности при температуре 200–210 °С, затем охладить. Поверхность охлажденной коврижки намазать густым джемом (буквально втереть в нее), после чего покрыть клюквенной глазурью. Для глазури сбить белки с сахарной пудрой, влить клюквенный сок. Украсить поверхность коврижки изюмом и орехами.

Коврижка на яйцах

2,5 стакана муки, 6 яиц, ½ стакана сахара, ½ стакана меда, 1 ст. ложка молотой корицы, по ½ стакана рубленых цукатов и

рубленого миндаля, сливочное масло.

Желтки, отделенные от белков, растереть с сахаром до исчезновения сахарных крупинок. В растертую массу влить мед, взбить до белого цвета, после этого добавить рубленые цукаты, корицу, миндаль, постепенно ввести муку, все хорошо перемешать и соединить со взбитыми белками. После добавления белков массу осторожно перемешать сверху вниз.

Готовое тесто вылить в форму, смазанную маслом, и выпекать при температуре 200–200 ˚С 35–40 минут.

Испеченную теплую коврижку нарезать на кусочки.

Медовые коржики

100 г меда, 100 г сахара, 300 г муки, 2 яйца, 1 желток, 50 г смальца (или сливочного масла), по щепотке молотой корицы и молотой гвоздики, ½ ч. ложки соды, уксус.

Муку просеять и смешать с содой, гашенной в уксусе. Мед поставить на огонь и нагреть, но не кипятить, растопить в нем смалец. Яйца взбить с сахарным песком, добавить муку, пряности, перемешать, влить теплый мед со смальцем и вымесить тесто.

На доске, посыпанной мукой, раскатать тесто ровным пластом толщиной ½ мм и формочками, желательно различного рисунка, нарезать небольшие коржики.

Смазать противень маслом и посыпать мукой, уложить на него коржики на некотором расстоянии друг от друга, смазать яичным желтком и выпекать при температуре 200 ˚С 15–20 минут.

Готовые коржики снять с противня, уложить на поднос и накрыть полотенцем.

Бабка с маком

На 1 стакан мака: ¾ стакана сахара, 6 яиц, 1,5 ст. ложки муки, 1 ч. ложку сливочного масла.

Мак хорошо промыть, залить горячей водой и дать набухнуть. Затем откинуть на сито и, когда стечет вода, переложить в фарфоровую ступку, добавить сахар и хорошенько растереть, постепенно, по одному, добавляя яичные желтки. Когда мак с сахаром хорошо разотрется, добавить подсушенную муку, размешать, затем соединить со взбитыми белками и выложить в форму или сотейник, смазанный маслом. Запекать в духовке 25–30 минут. Готовую бабку нарезать на куски.

Медовый кекс

200 г меда, 3 стакана муки, 1 стакан сахарной пудры, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан крепкого чая, 5–6 бутонов гвоздики, по 1 ч. ложке соды и корицы, 1 стакан грецких орехов, лимонная или апельсиновая цедра.

Мед развести в стакане крепкого чая. При постоянном помешивании постепенно добавить сахарную пудру, растительное масло, муку и соду, корицу и гвоздику, истолченные в ступке, немного лимонной или апельсиновой цедры, натертой на мелкой терке, крупно нарезанные ядра грецкого ореха. Смесь тщательно размешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для кекса. Выпекать кекс в умеренно горячей духовке 30–35 минут. Испеченный кекс вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой и остудить.

хлеб и дрожжи

Часто, когда режешь хлеб к обеду, вспоминаешь, как мама с бабушкой пекли каравай. Замешивали они тесто не торопясь, ловко и ладно. Потом «колдовала» бабушка, приговаривая: «На жар, на пар, на печиво, на варево, на всякое жарево». Ушли годы.

Теперь батоны да булки мы покупаем в магазине. Хороший хлеб, да не тот! А как хочется иногда, особенно в зимнюю стужу, когда меньше хлопот, нет-нет да и испечь домашний хлеб! Вкус совсем иной. А ребятишкам сколько радости – полакомиться поджаристой корочкой!

А почему бы нам с вами не попробовать испечь душистый, румяный, ароматный каравай? Жаркая печь, мука, вода, дрожжи, соль да сахар – вот, пожалуй, и все, что для этого нужно. Не считая, конечно, желания порадовать близких.

Закваску для ржаного хлеба нужно делать за сутки до выпечки: 5 г дрожжей растворить в небольшом количестве теплой воды и всыпать 100 г ржаной муки, замесить тесто и поставить в тепло. Мука тоже должна быть теплой. Через сутки растворить закваску в теплой воде и перемешать. Затем влить в квашню теплую воду, добавить разведенную закваску, всыпать треть ржаной муки, предназначенной для теста, быстро перемешать, разровнять поверхность, присыпав ее мукой, прикрыть квашню и поставить в тепло. Через 12–14 часов добавить соль и всю остальную муку, долго вымешивать тесто и снова оставить квашню в тепле. Готовность теста определить по его упругости: если при нажатии пальцем ямка медленно выравнивается, значит, можно печь.

Положить кусок теста на лопату, посыпанную отрубями, подровнять края теста, слегка смочив поверхность каравая водой, и перенести на под русской печи. Через 2–2,5 часа можно попробовать проткнуть каравай тонкой щепкой. Если щепка остается сухой, без следов теста, – хлеб готов.

Пшеничный хлеб

2 кг пшеничной муки, 40 г дрожжей, 5 стаканов воды, 2 ст. ложки соли, 2 ч. ложки сахара.

Влить в посуду полтора стакана теплой воды, добавить дрожжи и сахар, тщательно перемешать все это до полного растворения дрожжей. Затем всыпать стакан муки и размешать деревянной ложкой так, чтобы не было комков, поставить в тепло. Спустя полчаса можно добавить всю остальную муку, воду и соль,

замесить тесто так, чтобы оно отставало от стенок посуды, и снова поставить его в тепло. Во время брожения тесто надо пару раз обмять, а готово оно будет через два-три часа. После этого готовность теста проверить так же, как в случае с ржаным хлебом, и поместить хлеб в печь.

♥ Хлебные дрожжи сохранятся дольше, если зарыть их в муку или мелкую соль.

♥ Не хлопайте дверцей духовки – пирог может осесть.

♥ Хлеб долго не черствеет, если рядом с ним положить яблоко, кусочек сырого картофеля или немного соли. Хлеб не плесневеет, если в хлебницу, где он хранится, положить несколько кусочков рафинада.

Ячменный хлеб

2 кг ячменной муки, 3 стакана воды, 2 стакана молока, закваска, 1 ст. ложка соли.

В смесь теплой воды с молоком насыпать ячменной муки до получения полужидкого теста. Добавить закваску, взбить, тщательно перемешать, накрыть и поставить в теплое место. Когда опара подойдет, тесто вымесить еще раз и добавить муки, чтобы оно стало упругим. Затем тесто обмять, посыпать мукой и поставить подниматься. Из поднявшегося теста сделать мокрыми руками небольшие буханки, выпекать на сковороде или на поду (на капустных листах).

Кулич по-старинному

Кулич – старинный обрядовый русский пирог, который выпекают на Пасху. Этот пирог украшают изюмом, орехами, помадкой, чтобы он выглядел празднично.

2,4 кг муки, 5 стаканов молока, полстакана хороших дрожжей растворить, согрев предварительно молоко до теплоты парного или немного теплее. Когда растворенное тесто поднимется, замесить его, положив 10 желтков, 5 яиц цельных, масла чухонского (сливочного) распущенного, 400 г сахару, соли 1 ч. ложку, кардамона мелко истолченного половину ложечки, 10 капель лимонного масла или ваниль, изюму и миндалю по 1 стакану, из которых оставить часть на украшение, все вместе

замесить и дать подняться. Тесто должно быть довольно густое, чтобы совершенно не приставало к столу. Когда тесто поднимется, сделать куличи, оставить их подняться в теплом месте. Не нужно спешить сажать куличи, пока они не поднимутся, что бывает иногда довольно долго, так как тесто густое трудно поднимается. Перед тем как сажать в печь, украсить изюмом, цельным и шинкованным миндалем, смазав разбитым яйцом с молоком. Точно таким же манером делается кулич с шафраном, но тогда не нужно класть кардамону, а на эту порцию положить половину чайной ложки растертого в порошок шафрана.

Домашние дрожжи (закваска для теста)

Взять 100–120 г изюма, промыть теплой водой, положить в молочную бутылку, залить водой с температурой, при которой разводят дрожжи, добавить немного сахара, завязать в четыре слоя марлей и поставить в теплое место. На 4–5-й день начнется брожение, и можно ставить тесто. Оно должно получиться душистым и некислым.

Закваска из ржаного хлеба. Полкилограмма ржаного хлеба измельчить, добавить пол-литра теплого кислого молока, 2–3 ст. ложки сахарного песка, горсть изюма и поставить на сутки для брожения. Затем массу процедить через сито, а хлеб отжать на сите. На полученном настое приготовить опару (мучную болтушку) консистенции сметаны и поставить в теплое место на 2–3 часа.

Из старинных рецептов

Дрожжевое тесто, подходящее в холодной воде

12 г сухих дрожжей развести с вечера теплой водой, всыпать 2 ч. ложки муки, чтобы было всего половина стакана, поставить на ночь, пусть поднимется. На другой день утром прибавить 1 стакан молока, 50 г растопленного масла, всыпать 600 г муки, положить 3 яйца, ложку сахара, всыпать 1,5 ч. ложки соли, все это выбить как можно лучше, выбивать тесто с час времени, переложить в салфетку, перевязать так, чтобы тесто имело место вдвое подняться, опустить салфетку с тестом в холодную воду. Когда тесто всплывет через несколько часов наверх, выбить его, сделать пирог, нафаршировать, дать на листе подняться, смазать яйцом, посыпать сухарями, поставить в духовку на полтора часа.

Полуслоеное тесто на дрожжах

1,3 стакана молока, 1,5 ч. ложки соли, 12 г сухих дрожжей, 2 желтка, половина ложки масла, 600 г муки, выбить как можно лучше лопаточкой, дать подняться в теплом, но лучше в холодном месте. Когда поднимется, выбить еще раз, раскатать в холодном месте, смазать тесто перышком, совсем мягким, чуть не жидким уже маслом. Сложить вдвое, смазать, сложить вчетверо, вынести на холод минут на 10, затем опять раскатать, смазать маслом и так до трех раз. Потом дать подняться в холодном месте. Если тесто предназначается для пирога, то через час раскатать, слегка посыпать мукой, сложить вчетверо, переложить на железный лист, который должен быть слегка смазан маслом, разложить тесто, положить фарш, красиво защипнуть пирог вдоль по середине и с боков, дать еще раз подняться в холодном месте, смазать перышком маслом с разбитым желтком и ложечкой холодной воды, посыпать сухарями, поставить в горячую духовку, если без рыбы, то на 30 минут, если с рыбой, то на 1 час. Масла пойдет всего 100 г.

Постное тесто на дрожжах для пирогов

Всыпать 2 стакана просеянной муки, влить 1,5 стакана теплой воды с разведенными в ней 8 г сухих дрожжей, размешать до однородности и выбить до гладкости и пузырьков. Поставить в теплое место и дать подняться. Когда поднимется, выбить

хорошо, всыпать 1 ч. ложку соли, влить 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, всыпать остальную муку. Выбить хорошо, так чтобы тесто отставало от рук, потом раскатать тесто, переложить на лист, смазанный маслом, положить начинку, защипнуть, дать подняться, смазать кипятком или маслом, смешанным с холодной водой и небольшим количеством муки или пива (если сладкие пироги, то смазать медом), поставить в горячую духовку. Вынув из духовки, смазать маслом.

Постное тесто на дрожжах, жаренное в масле

Приготовить тесто на дрожжах, как сказано выше, только пожиже, чтобы пирожки можно было делать в руках, обсыпая руки мукой. Начинить пирожки, дать им подняться на столе, посыпанном мукой, поджарить в стакане подсолнечного масла, предварительно вскипяченного. Прежде чем опускать пирожки в раскаленное масло, можно каждый пирожок обмакнуть в кляр.

Блины. Блинчики. Оладьи

Блины

Блины – национальное русское кушанье. На Руси испокон веков пекли пшеничные, ржаные, гречневые, гречнево-пшеничные и другие блины. В народной кухне популярны блины с припеками: луком, мясом, рыбой, грибами, яйцами. Готовят и фаршированные блины. Например, на блин кладут творог или начинку из лесных ягод, припущенную с медом, заворачивают трубочкой или конвертом и запекают. К блинам подают масло, икру, малосольную рыбу, рубленую сельдь, варенье, творог, сметану.

Посуду, в которой готовят тесто для блинов, предварительно смазывают растительным маслом, тогда тесто не пристает к стенкам посуды и легко смывается.

Блины готовят из дрожжевого теста и из теста без дрожжей, на кисломолочных продуктах (кефире, простокваше, ряженке, сметане). Для дрожжевого сдобного теста готовят опару – негустую, рыхлую массу, состоящую из трети муки и дрожжей, разведенных на молоке или воде. Для ускорения приготовления опары посуду ставят в теплое место. Через 30–40 минут (в зависимости от качества дрожжей) опара увеличивается в объеме в 3 раза, после появления крупных пузырей нужно добавить масло, яйца, сахарный песок, остаток муки, замесить тесто. После двух обминок перед выпечкой можно ошпарить тесто кипящим молоком для прекращения брожения и предотвращения скисания.

Независимо от рецептуры теста блины выпекают одинаково. Огонь должен быть равномерным (можно пользоваться рассекателем), а сковорода – чугунная или металлическая без эмалированного покрытия. Можно использовать сковороду с антипригарным покрытием. Для блинов рекомендуется иметь специальную сковороду. Если ее нет, перед употреблением сковороду прокалить с жиром или солью, затем хорошо протереть сухой тканью. Если блины плохо отстают от сковороды, надо повторить прокаливание. Поговорка «первый блин комом» родилась у хозяйки, плохо подготовившей сковороду.

Сковороду, на которой пекут блины, слегка смазывают жиром. Избыток жира не позволяет тесту ровно растекаться по сковороде, оно скользит по жировой пленке. Для смазки сковороды можно использовать шпик и растительное масло (лучше рафинированное). Шпик накалывают на вилку, опускают в

растительное масло и быстрыми круговыми движениями протирают разогретую сковороду.

Перед выпечкой блинов следует подготовить рабочее место. Рядом с плитой надо поставить тесто в низкой посуде, чашку с растительным маслом и кусочком шпика, глубокую и широкую (по диаметру блина и более) миску с крышкой для готовых блинов, положить лопатку или широкий нож для переворачивания блинов. Блинное тесто должно иметь консистенцию сметаны и хорошо растекаться по сковороде (1 часть муки и 1,5 части молока или воды).

Деревянной или большой металлической ложкой, не перемешивая, вылить порцию теста на середину сковороды и равномерно распределить наклонными движениями сковороды. Когда по краю блина образуется румяный ободочек, блин перевернуть лопаткой и его румяную сторону смазать топленым маслом или маргарином. Готовые блины уложить горкой, миску накрыть полотенцем, а потом крышкой. Блины долго будут горячими.

Блины-скородумки

325 г муки, 500 мл молока, 20 мл растительного масла, 4 яйца, 30 г сахара, 3 г соли.

Желтки, соль, сахар взбить венчиком или в миксере, во взбитую массу ввести молоко, затем муку. Все тщательно перемешать, добавить растительное масло и взбитые белки, осторожно перемешать. Вместо свежего молока можно использовать кислое или простоквашу, кефир, ряженку и другие кисломолочные продукты. Белки готовят перед выпечкой блинов. Посуда для взбивания белков должна быть широкой, без жировых пятен. Предварительно охлажденные белки взбивают венчиком или вилкой снизу вверх, чтобы они лучше насыщались воздухом. Первоначальные движения должны быть медленными, а завершающие – для обильного пенообразования – быстрыми. Наличие желтка затруднит пенообразование, поэтому отделять белок от желтка надо аккуратно. Если белок плохо взбивается, его надо вновь охладить, добавить щепотку сахарного песка или сахарной пудры, несколько капель лимонного сока или кристаллик лимонной кислоты. При соединении белков с тестом, чтобы пена не опала, их надо осторожно размешивать большой ложкой сверху вниз. Створоженный (перевзбитый) белок добавлять в тесто не рекомендуется: блины получатся плотные, непористые. Блины подать с вареньем, медом, тертым сыром.

Блинчики будут значительно вкуснее, если добавить в тесто взбитые яичные белки.

Блинчатый каравай

На разогретой и смазанной жиром сковороде испечь 5–6 тонких блинов из жидкого пресного теста. В кастрюлю или форму (диаметр примерно такой же, как у сковородки), смазанную маслом и посыпанную сухарями, положите блин, на него тонким слоем начинку (мелко нарезанные яблоки смешать по вкусу со сливочным маслом, сахарным песком и корицей), потом снова блин, начинку и так далее. На верхний блин положить слой взбитых с сахаром белков. Края блинов смазать яичным желтком. Запекать в духовке. Подавать каравай холодным, нарезав ломтями.

Блины дрожжевые (сдобные)

400 г муки, 500 мл молока, 40 г топленого масла, 2–3 яйца, 20 г дрожжей, 15 г сахара, 5 г соли.

Слегка подогреть стакан молока, растворить в нем дрожжи, перелить в глубокую посуду, добавить муку, размешать. Тесто консистенции сметаны поставить в теплое место, присыпать мукой, дать опаре подойти. Оставшееся молоко подогреть, растопить в нем масло, прибавить соль, сахарный песок, желтки, все тщательно перемешать, присоединить к опаре с остатком муки. Дать тесту подняться, сделать две обминки. Перед выпечкой в тесто ввести взбитые белки, тогда блины будут легкие, пористые.

Мелкопористые блины получаются из хорошего выбродившего теста. Из недобродившего теста блины выходят пресными, тяжелыми. Такое тесто надо поставить в теплую воду добродить. Из перебродившего теста блины получаются бледными, сухими, кислыми. В такое тесто надо добавить сахарный песок, муку, влить горячее молоко, тогда блины будут вкусными.

Блины «Проводы зимы»

Для теста: 300 г муки, 450 мл молока, 20 мл растительного

масла, 2 яйца, 30 г сахара, 3 г соли. Для начинки (для трех блинов): 1 вареное яйцо, 10 г сельди, 5 г зеленого лука, 10 г вареного мяса, 10 г шпика, 20 г взбитых белков, 20 г зелени петрушки и укропа.

Яйца, соль, сахар взбить, во взбитую массу добавить молоко, затем муку. Все тщательно перемешать, добавить растительное масло. Выпекать небольшие блины на горячей сковороде.

На середину первого блина положить кусочек сельди без костей, четверть вареного яйца, нарезанный зеленый лук, завернуть рулетиком. На второй блин уложить отварное мясо, на третий шпик, нарезанный брусочками, завернуть рулетиком. Положить готовые блины на сковороду, смазанную маслом, покрыть взбитыми белками. Поставить в горячую духовку на 1–2 минуты. Перед подачей белки посолить, украсить зеленью петрушки и укропа.

Для начинки можно использовать мясные и рыбные фарши, пассерованные овощи, вареный рис, жареные и соленые грибы, квашеную капусту.

Блины картофельные

3 стакана муки, 1 кг картофеля, 1 яйцо (по желанию), 25 г дрожжей, соль.

Развести в теплой воде дрожжи, посолить, всыпать муку (можно добавить яйцо), хорошенько размешать и дать подойти. Очищенный сырой картофель натереть на терке, влить в подошедшее тесто, хорошенько размешать и выпекать блины, смазывая сковороду маслом или салом.

Блины можно подать с маслом, жареным салом или сметаной.

Блины ржаные

450 г ржаной муки, 500 мл молока, 40 г топленого масла, 3–4 яйца, 20 г дрожжей, 15 г сахара, 5 г соли.

Приготовить опару из ржаной муки, дрожжей и молока. Оставшееся молоко подогреть, растопить в нем масло, добавить соль, сахарный песок, желтки. Все тщательно перемешать, присоединить к опаре. Когда тесто поднимется, сделать обминку. Перед выпечкой блинов ввести в тесто взбитые белки, чтобы блины были легкие, пористые. Печь блины на сковороде, слегка смазанной рафинированным растительным или топленым маслом. Переворачивать блины после появления по краям

румяной корочки, которая хорошо отстает от сковороды. Если в середине блина образуются пузыри, которые разрываются при переворачивании, значит, тесто сырое, невыбродившее. Такое тесто надо поставить в теплую воду добродить. Если блин получается в середине сырой и разрывается при переворачивании, надо добавить ржаной или пшеничной муки, яйцо; если корочка на блине получается неравномерной (середина подгорает), надо уменьшить огонь и подставить под сковороду рассекатель пламени. Если низ блина подгорает, а верх сырой, – убавить огонь.

Ржаные блины менее калорийны, чем пшеничные, поэтому могут быть рекомендованы людям с избыточной массой. Из ржаных блинов можно приготовить блинницу. Блины смазывают сырым яйцом, складывают горкой и запекают в духовке. Подают нарезанной.

Блины гречневые

300 г гречневой муки, 50 г пшеничной муки, 500 мл молока, 20 мл растительного масла, 2 яйца, 20 г дрожжей, 3 г соли.

Из молока, пшеничной муки, дрожжей и соли замесить опару, поставить ее в теплое место на 1–1,5 часа. В готовую опару всыпать гречневую муку, тесто перемешать до получения однородной массы, добавить желтки и масло, поставить в теплое место на 1 час. После того как тесто поднимется, ввести в него взбитые белки и теплое молоко, дать тесту подняться. Испечь блины, подать к столу горячими с творогом и молоком.

Блины овсяные

180 г овсяной крупы или «Геркулеса», 500 мл молока, 20 г топленого масла, 2–3 яйца, 20 г сахара, 5 г соли.

Овсяную крупу отварить, «Геркулес» замочить в воде на 4–5 часов, процедить, протереть через сито, добавить молоко, яйца, соль, сахарный песок, топленое масло, все тщательно перемешать.

Выпечь тонкие блины и подать к ним кислое молоко, сметану, бруснику и сахар.

Блины с припеками (грибами, луком, рыбой, мясом)

Для теста: 400 г муки, 500 мл молока, 40 г топленого масла, 2 яйца, 20 г дрожжей, 15 г сахара, 5 г соли. Для припеков (на три

блина): 20 г сушеных грибов, 15 г зеленого лука, ½ луковицы; 20 г припущенной рыбы, ½ луковицы; 30 г отварного мяса, 1 яйцо, ½ луковицы.

С припеками можно готовить различные блины: пшеничные, ржаные, овсяные, гречневые. Приготовить опару из двух третей муки, половины молока, поставить в теплое место. После образования лунки в опаре влить в нее оставшееся подогретое молоко с маслом, прибавить муку, соль, сахарный песок, желтки, все тщательно перемешать. Дать тесту подойти.

Сушеные грибы отварить, порубить, обжарить, добавить нашинкованный и слегка обжаренный зеленый или репчатый лук, нарезанный кольцами.

Мякоть рыбы припустить (отварить в малом количестве воды из расчета 300 мл воды на 1 кг рыбы), затем порубить и добавить обжаренный лук.

Мясо отварное или жареное измельчить на мясорубке или нарезать ломтиками.

Разложить припеки на сковороде, залить тестом, поставить на огонь.

Блины лучше доводить до готовности в духовке, не переворачивая. Подают блины с припеками нарезанными.

Русские блины заварные

По 500 г пшеничной и гречневой муки, 8,5 г сухих дрожжей, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, растительное масло.

Приготовить тесто из пшеничной муки, 3 стакана теплой воды и сухих дрожжей. Размешать, поставить в теплое место. Когда поднимется, выбить тесто лопаткой, всыпать ложку соли, 1 ст. ложку сахара и 500 г гречневой муки. Дать подняться, за полчаса до печения блинов обдать тесто 3 стаканами кипятка, дать снова подняться и выпекать, смазывая сковородку растительным маслом.

Выпеченные блины посыпать порубленным белым или зеленым луком. Подать к блинам икру, грибы, масло, семгу, разогретый мед.

Блинчики

Для блинчиков используют бездрожжевое жидкое тесто (1 часть муки и 2,5 части молока или воды). Для начинки берут рыбные и мясные фарши, творог со сладкими добавками (изюмом, курагой, цукатами), ягоды и фрукты.

Приготовление теста

280 г муки, 700 мл молока, 2 яйца, 15 г сахара, 5 г соли.

Яйца, сахар, соль размешать, добавить холодное молоко (половину нормы), всыпать муку и размешать до получения однородной массы. Помешивая тесто, постепенно влить остальное молоко. Готовое жидкое тесто процедить.

Блинчики жарить на смазанной жиром и разогретой сковороде. Тесто наливать тонким слоем.

Готовые блинчики можно подавать как самостоятельное блюдо или заворачивать в них различные начинки и фарш, в таком случае их нужно жарить только с одной стороны и на нее класть начинку.

Блинчики с яблоками

Для теста: 150 г пшеничной муки, 350 мл молока, 30 г сахара, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 3 г соли. Для начинки: 300 г яблок, 70 г сахара, ½ г корицы, 25 г сливочного масла.

Приготовить тесто, оно должно иметь консистенцию жидкой сметаны. Небольшую сковороду хорошо разогреть и смазать жиром. Тесто следует наливать тонким слоем, так чтобы блинчик можно было выпекать, не переворачивая. Готовый блинчик осторожно снять со сковороды и на его обжаренную сторону положить подготовленные яблоки.

Яблоки для начинки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать дольками и припустить до готовности. Положить корицу и перемешать.

Завернуть блинчики с начинкой конвертом, придавая форму простого прямоугольного пирожка. Перед подачей блинчики положить на разогретую с жиром сковороду швом вниз, обжарить сначала одну, затем другую сторону.

При подаче блинчики с яблоками можно посыпать сахарной пудрой.

Блинчики с морковной и грибной начинкой

Для теста: 280 г муки, 700 мл молока, 2 яйца, 15 г сахара, 5 г соли. Для морковной начинки: 900 г моркови, 4 вареных яйца, 80 г маргарина или сливочного масла, 10 г сахара, 8 г соли. Для грибной начинки: 850 г свежих грибов, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, 150 г репчатого лука, соль.

Яйца, сахарный песок, соль размешать, добавить холодное

молоко (половину нормы), всыпать муку и размешать до получения однородной массы. Помешивая тесто, постепенно влить остальное молоко. Готовое жидкое тесто процедить через дуршлаг – оно должно иметь консистенцию жидкой сметаны. Тесто налить на разогретую сковороду тонким слоем, так чтобы можно было выпекать не переворачивая.

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке, положить в сотейник, добавить маргарин и немного воды, припустить в закрытой посуде, посолить, смешать с сахарным песком и рублеными яйцами.

Свежие грибы очистить, промыть, отварить, нарезать кусочками, обжарить в масле, посолить, смешать с мелко нашинкованным луком и сметаной, тушить 15–20 минут, охладить. К готовым грибам можно добавить мелко нарубленный укроп.

Готовый блинчик снять со сковороды, остудить и на его обжаренную сторону положить начинку. Завернуть блинчик конвертом, придавая ему форму плоского прямоугольного пирожка, положить на разогретую с жиром сковороду швом вниз, обжарить сначала одну, затем другую сторону. Подавать с маслом или сметаной.

Блинчики с творогом

Для теста: 2 стакана муки, 3 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, сахар, соль. Для начинки: 500 г творога, 1 яйцо, 150 г сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, апельсиновая или лимонная цедра.

Яйцо разбить в кастрюлю, всыпать туда сахар, ½ ч. ложки соли, влить холодное молоко и все перемешать. Затем понемногу всыпать просеянную муку, тщательно вымешивая деревянной лопаточкой. Затем развести остальным молоком, добавляя его небольшими порциями.

Разогретую сковороду хорошо смазать маслом и налить на нее тонкий слой теста. Сковороду поставить на средний огонь. Как только нижняя сторона блинчика пропечется и зарумянится, снять его, а сковороду быстро смазать маслом и вновь залить тестом.

Блинчики должны быть очень тонкими. Если они получаются толстыми, тесто следует сделать более жидким, добавив в него немного молока.

Творог для начинки протереть через сито, добавить в него яичный желток, сахар, ½ ч. ложки соли, лимонную или апельсиновую цедру, 1 ст. ложку растопленного масла и все

хорошо перемешать (в творог можно подмешать очищенный и промытый изюм). На обжаренную сторону блинчика положить 1 ст. ложку творога и завернуть блинчик конвертом. Чтобы он не развернулся при обжаривании, последний изгиб надо смазать яичным белком. Блинчики положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. На стол их подают горячими, посыпав сахарной пудрой.

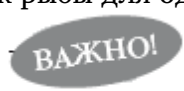
Отдельно в соуснике подается сметана.

Блинчики, жаренные во фритюре

Для теста: 280 г муки, 700 мл молока, 20 мл растительного масла, 2 яйца, 15 г сахара, 5 г соли. Для начинки: 900 г рыбного филе, 60 мл растительного масла, 60 г муки, 10 г соли. Для фритюра: топленое, рафинированное растительное масло или животный жир (свиной, говяжий); расход жира около 15 г на 1 блинчик. Для панировки: 1 яйцо, 40 мл молока, 80 г протертого черствого белого хлеба.

Яйца, сахарный песок, соль размешать, добавить холодное молоко (половину нормы), всыпать муку и размешать до получения однородной массы. Помешивая тесто, постепенно влить остальное молоко. Приготовленное тесто должно иметь консистенцию жидкой сметаны, хорошо растекаться по сковороде и не иметь комков. На разогретую сковороду налить тесто смоченной в воде ложкой. Обжарить с одной стороны.

Филе рыбы нарезать плоскими кусками, посолить, запанировать в муке и обжарить, затем охладить и использовать как начинку (каждый кусок рыбы для одного блинчика).



♥ Чтобы жир не пенился, бросьте в него щепотку сухой поваренной соли.

♥ Проверить, достаточно ли разогрелся жир для жаренья пирожков, можно так: капните сверху 2–3 капли воды, если они испарятся с поверхности, жир готов, если уйдут на дно, значит, пирожки опускать рано.

Положить начинку на обжаренную сторону блинчика, завернуть трубочкой или конвертиком, запанировать (смочить в льезоне и обвалять в сухарях), большой ложкой или шумовкой опустить во фритюр. Обжаривать при температуре 130–180 °С, в зависимости от величины блинчика.

Оладьи

Оладьи готовят так же, как блины из дрожжевого теста, но делают его густым (1 часть муки и 1 часть жидкости). Тесто для оладий можно замесить на кефире, простокваше, сметане без добавления дрожжей. Тесто не должно сильно растекаться по сковороде, тогда оладьи будут одинаковой величины, с ровными краями.

Оладьи «Снежинка»

Для теста: 400 г муки, 500 мл молока, 70 г сливочного масла, 3 яйца, 20 г дрожжей. Для украшения: 300 г сметаны, 200 г сахарной пудры.

Приготовить сдобное тесто на опаре. Опару ставят за 4–5 часов до выпечки. В $^2/_3$ молока добавить $^2/_3$ муки и разведенные в теплом молоке дрожжи. После появления крупных пузырей и образования лунки (признак готовности опары) добавить оставшуюся муку и молоко, замесить тесто, постепенно добавляя яйца, сахарный песок, растопленное сливочное масло. Когда тесто вновь подойдет, выпекать из него оладьи обычным способом, разливая тесто чайной ложкой. Оладьи остудить. Сметану слегка взбить с сахарной пудрой, не допуская крупинок. Наколоть оладью на вилку, опустить во взбитую сметану. Если сметана жидкая и не обволакивает оладью, добавить в нее чайную ложку пшеничной муки или сахарной пудры.

Оладьи со сметаной

150 г муки, 150 г кефира или простокваши, 2 яйца, 30 г сахара, 3 г соли, 20 мл растительного масла, 100 г сливочного маргарина.

Яйца, сахар, соль взбить венчиком или в миксере, во взбитую массу добавить кефир, муку, растительное масло и замесить тесто. Смоченной в воде ложкой взять тесто и положить на горячую сковороду с маслом. Оладьи обжарить с двух сторон. Подавать со сметаной.

Оладьи с яблоками и изюмом

Для теста: 150 г муки, 150 г кефира или простокваши, 2 яйца, 30 г сахара, 3 г соли, 20 мл растительного масла, 100 г сливочного маргарина. Для начинки: 500 г яблок, 70 г сахара, 5 г корицы, 50 г изюма.

Тесто приготовить, как указано в предыдущем рецепте, добавить в него изюм. Ложкой налить тесто на горячую сковороду, смазанную жиром, поверх теста положить ломтики яблок, оладьи обжарить с двух сторон. Сняв оладьи со сковороды, посыпать их сахарным песком, смешанным с корицей.

Оладьи подать к чаю или с молоком.

Оладьи на простокваше

2 стакана муки, 1 стакан простокваши, ½ ст. ложки сахара, 1 яйцо, соль, жир для жаренья.

Растереть желток с сахаром и солью, влить простоквашу и, растирая, понемногу добавлять просеянную пшеничную муку. Хорошо растереть, ввести взбитый белок, перемешать и поджарить небольшие оладьи на сковороде с хорошо разогретым жиром.

К столу подать со сметаной, маслом или сахаром.

Оладьи с сыром

2 яйца, 1–2 стакана молока, соль, 2–2,5 стакана муки, 250 г сыра, масло, жир для жаренья.

Желтки растереть с солью и, помешивая, прибавить молоко и муку. В хорошо выбитое тесто ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Тесто должно быть густым, как сметана.

Сыр нарезать тонкими квадратными кусочками. В разогретый жир класть по ложке теста, а сверху – по кусочку сыра. Поджарить оладьи с обеих сторон.

При подаче к столу оладьи полить растопленным сливочным маслом.

Оладьи из гречневой муки

2 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 2–3 стакана молока, 3 ст. ложки масла, 3 яйца, 15 г дрожжей, соль, немного сахара, жир для жаренья.

Один стакан гречневой муки заварить стаканом кипятка и хорошо растереть. Когда тесто остынет, добавить стакан пшеничной муки, стакан молока и растертые с сахаром дрожжи. Выбитое тесто поставить в теплое место, чтобы оно поднялось. В хорошо растертое масло положить желтки, сахар и растирать до образования пышной массы. Когда тесто достаточно поднимется, добавить в него растертое с желтками масло, соль, подогретое

остальное молоко, остаток муки, хорошо перемешать и дать тесту вторично подняться. Когда тесто подойдет во второй раз, ввести взбитые белки, осторожно перемешать и жарить оладьи на сковороде с хорошо разогретым жиром. Затем выложить оладьи в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить ненадолго в духовку.

Эти оладьи подают со сметаной.

Начинки и фарши для выпечных изделий

Разнообразные начинки и фарши можно использовать при выпечке изделий из дрожжевого, слоеного и пресного теста – кулебяк, ватрушек, пирогов, блинчиков и др.

Фарши можно приготовить из рыбы и мяса, начинки – из овощей, риса, сушеных грибов, творога, яблок, дикорастущих и садовых ягод и др.

Для фаршей рыбу и мясо следует порубить ножом или пропустить через мясорубку, заправить белым соусом. Соус готовят на бульоне, полученном при варке и тушении продуктов, из которых готовят фарш. На 1 кг фарша берут 100–150 г соуса.

В рецептах для фаршей и начинок взята масса нетто продуктов после тепловой обработки.

Фарш рыбный

800 г массы готовой рыбы, 1 луковица, 10 г муки, 100 г маргарина, 10 г зелени петрушки, ½ г черного молотого перца, соль.

Филе нарезать мелкими кусочками, положить в сотейник, залить небольшим количеством воды и припустить на слабом огне до готовности. Рыбу охладить, мелко порубить, добавить к ней пассерованный лук, рассыпчатый отварной рис, рубленые яйца, соль, перец, мелко рубленную зелень петрушки, масло, а также бульон, в котором варилась рыба. Все тщательно перемешать.

Начинка из рыбы

1 кг рыбного филе, 60 мл растительного масла, 60 г муки, соль.

Филе нарезать плоскими кусками, посолить, запанировать в муке и обжарить, затем охладить и использовать как начинку (каждый кусок рыбы для одного пирожка).

Фарш из жареного мяса

700 г говядины, 40 г маргарина, 2 луковицы, 10 г муки (для белого соуса), ½ г черного молотого перца, 10 г зелени петрушки, соль, перец, зелень петрушки.

Говядину нарезать кусочками, положить в глубокую

сковороду, смазанную маргарином, на треть залить водой, поместить в духовку и тушить до готовности. После охлаждения мясо порубить сечкой или пропустить через мясорубку, добавить к нему рубленые яйца, пассерованный лук, соль, перец, мелко рубленную зелень петрушки, полить соком, в котором оно тушилось, все перемешать. Если мясо нежирное, в начинку можно добавить немного сливочного масла или маргарина.

Фарш из отварного мяса

600 г мяса, 60 г маргарина, 2 луковицы, 10 г муки, 3 яйца, ½ г черного молотого перца, соль, зелень петрушки.

Мясо отварить до готовности, извлечь из бульона, охладить, пропустить через мясорубку или мелко порубить, добавить к нему рубленые яйца, пассерованный на маргарине лук, соль, перец, немного бульона и мелко рубленную зелень петрушки, все перемешать.

Начинка с грибами и рисом

200 г сушеных грибов, 1 луковица, 2–3 ст. ложки маргарина, 100 г риса, соль, перец.

Сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг, тщательно промыть, пропустить через мясорубку или изрубить ножом либо сечкой. Мелко нарезанный лук слегка обжарить, добавить к нему грибы и все жарить 3–5 минут, после чего охладить, смешать с рассыпчатым вареным рисом, сформовать расстегаи и выпекать.

Начинка из риса и яиц

300 г риса, 3 сваренных вкрутую яйца, 80 г сливочного масла, соль.

Рис перебрать, промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут, помешивая и снимая пену. Затем добавить к нему масло и продолжать варить в закрытой посуде на водяной бане в течение 30–40 минут.

Охлажденный рис посолить и перемешать с рублеными яйцами.

Начинка из соленых огурцов

800 г соленых огурцов, 4 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 мл растительного масла.

Огурцы освободить от кожицы и семян, мелко порубить или

нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, припустить, откинуть на сито, дать стечь воде. Огурцы соединить с шинкованным луком и рублеными яйцами.

Начинка из соленых грибов

900 г соленых грибов, 200 мл растительного масла, 4–5 луковиц, черный молотый перец.

Соленые грибы (любые) промыть под струей холодной воды, перебрать, мелко порубить, обжарить в растительном масле, соединить с пассерованным луком, поперчить.

Начинка из зеленого лука с яйцом

900 г зеленого лука, 7 сваренных вкрутую яиц, 1 сырое яйцо, 50 г маргарина, соль.

Лук нашинковать, слегка спассеровать на маргарине, охладить, соединить с яйцами, посолить, ввести сырое яйцо, перемешать.

Начинка из картофеля с грибами

800 г вареного картофеля, 2 луковицы, 200 г отварных грибов, 30 мл растительного масла, 1 яйцо, соль, перец.

Картофель очистить, промыть, протереть или пропустить через мясорубку для получения однородной массы, соединить с сырым яйцом, маслом, пассерованным луком, отварными грибами, посолить, поперчить, все тщательно перемешать.

Начинка из щавеля

1 кг щавеля, 200 г сахара, 50 г крахмала.

Щавель перебрать, отрезать черешки. Листья щавеля замочить, через 30 минут тщательно промыть в проточной воде, отжать, нашинковать, смешать с крахмалом и сахарным песком.

Начинка из моркови

900 г вареной моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 10 г сахара, 80 г маргарина или сливочного масла, соль.

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке, положить в сотейник, добавить маргарин или сливочного масла и немного воды. Морковь припустить, затем посолить, смешать с

сахарным песком и рублеными яйцами.

Начинка из капусты

800 г капусты, 100 г маргарина, 3 яйца, растительное масло, 1 луковица, перец, соль.

Капусту промыть, обдать кипятком, мелко нарезать, положить в глубокую сковороду с растительным маслом, прикрыть крышкой и довести до готовности. Лук порубить, спассеровать на маргарине, смешать с капустой, все посолить, поперчить, охладить, после чего соединить с рублеными яйцами.

Фасолевая начинка для пирогов

150 г фасоли, 20 г мака, 20 г изюма, 50 г меда, 20 г сахара, сливочное масло.

Фасоль замочить в воде на два-три часа, добавить масло и варить до готовности. Мак обдать кипятком, обсушить, затем растереть с сахаром, добавив ложку кипятка и мед.

Смесь соединить с готовой фасолью, добавить размоченный изюм и все вымешать.

Начинка из свежих грибов

850 г грибов, 100 г сливочного масла, 3 луковицы, 50 г сметаны, соль.

Грибы очистить, промыть, отварить, нарезать кусочками, обжарить в масле, посолить, смешать с мелко рубленным луком и сметаной, потушить 15–20 минут, охладить.

Начинка из брынзы

900 г брынзы, 100 мл молока, 70 г муки, 2 яйца.

Брынзу натереть на крупной терке или мелко порубить, добавить молоко, муку, сырые яйца. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Начинка из творога

800 г творога, 80 г сливочного масла, 3 желтка, 50 г сахара, 150 г изюма или цукатов, 50 г муки, соль, ванилин.

В пропущенный через мясорубку или протертый через сито творог добавить растопленное масло, желтки, сахарный песок,

изюм (или цукаты), муку, соль, ванилин. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Начинка из яблок с брусникой

900 г яблок, 300 г сахара, 50 г сливочного масла, 100 г брусники, 5 г порошка корицы.

Яблоки промыть, очистить (кожицу можно не срезать), нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, сливочное масло, корицу и немного воды. Яблоки припустить и соединить с брусникой.

Начинка из ревеня

500 г ревеня, 300 г сахара, 4 г корицы.

Ревень промыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, перемешать с сахарным песком и поставить варить до размягчения. Готовый ревень охладить, добавить в него корицу, тщательно перемешать.

Начинка из лимона

3 лимона, 300 г сахара, 50 г крахмала.

Лимон ошпарить кипятком, нарезать, освободить от семян, пропустить через мясорубку вместе с коркой, добавить сахарный песок, крахмал, все перемешать.

Начинка из кураги

600 г кураги, 200 г сахара.

Курагу перебрать, замочить на 10–15 минут в теплой воде, тщательно промыть, положить в кастрюлю, добавить немного воды (так чтобы она покрывала курагу). Курагу припустить. Охладить, мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить сахар.

Начинка из мака

500 г мака, 140 г меда или 250 г сахара, 1 сырое яйцо.

Просеянный мак промыть несколько раз в теплой воде, залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне в течение часа. Готовый мак откинуть на сито или марлю, охладить, перемешать с медом или сахарным песком, можно

добавить изюм. Полученную смесь дважды пропустить через мясорубку с частой решеткой. Для большей вязкости в начинку положить сырое яйцо.

Начинка из сухофруктов

200 г урюка, 200 г чернослива, 100 г изюма, 160 г яблок сушеных, 200 г сахара.

Перебрать и промыть в теплой воде сухофрукты (урюк и чернослив предварительно замочить в холодной воде на 10–15 минут). Затем залить их небольшим количеством воды и варить 10–15 минут. Из урюка и чернослива удалить косточки. Сваренные сухофрукты пропустить через мясорубку, добавить сахарный песок и хорошо перемешать.

К праздничному столу

Торт «Праздничный»

6 яиц, 1,5 стакана сметаны, 2,5 стакана муки, 1 стакан сахара, сахарная пудра, ванилин, сливочное масло, сухари.

Растереть добела 5 желтков и стакан сахара. Добавить к ним ванилин, 1,5 стакана сметаны, 2,5 стакана муки. Перемешать.

Сбить в крепкую пену 6 белков, постепенно добавляя 3 ч. ложки сахара, чтобы белки не оседали. Взбитые белки осторожно выложить в приготовленную массу и перемешать движением сверху вниз. Смазать маслом форму, посыпать сухарями и выпекать 20–25 минут в нежаркой духовке.

Готовый торт выложить на блюдо и обсыпать сахарной пудрой.

Можно залить его помадкой: вскипятить полстакана молока, всыпать в него стакан сахара, добавить ванилин и немного поварить. Помадка готова, если капля кипящей смеси, брошенная в стакан с холодной водой, оседает на дно в виде лепешки. В горячую массу добавить чайную ложку сливочного масла и, размешав, залить ею остывший торт. Можно украсить торт цукатами, ягодами из варенья или орехами.

Яблочный торт *Вариант 1*

Для теста: 250 г муки, 150 г сливочного масла, 50 г сметаны, 50 г сахара, 1 желток, сок ½ лимона. Для начинки: 1 кг яблок, 50 г изюма, 200 г сахара, щепотка риса, 1 яйцо, 2 ложки рома, 50 г молотых орехов.

Из муки, сахара, сливочного масла, яичного желтка, сметаны и лимонного сока замесить песочное тесто, разделить на три равные части. Одну часть теста уложить в смазанную маслом и посыпанную мукой глубокую форму для выпечки, второй частью обложить изнутри стенки формы. В форму положить начинку (очищенные яблоки протереть, вскипятить с сахаром, добавить изюм и рис), покрыть ее третьей частью теста, раскатанного в пласт. Сверху густо смазать яйцом, посыпать молотыми орехами и сахаром. Выпекать в духовке.

Яблочный торт *Вариант 2*

Для теста: 1 стакан муки, ¼ стакана сахара, 125 г

сливочного масла, 3 ст. ложки воды, соль на кончике ножа. Для начинки: 3 стакана яблочных долек, 6 ст. ложек масла, ½ стакана сахарной пудры.

Сливочное масло порубить ножом с мукой, солью и сахаром в мелкую крошку, влить холодную воду и месить до тех пор, пока тесто не превратится в комок. Поставить его на час в холодильник. Форму с высокими краями смазать изнутри сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой, положить несколько слоев очищенных и нарезанных мелкими дольками яблок, смазать сверху начинку маслом и посыпать пудрой. Раскатать тесто, покрыть им яблоки и поставить в нагретую (до 190 °С) духовку. Через полчаса вынуть, дать 5 минут постоять и осторожно перевернуть на блюдо так, чтобы тесто оказалось внизу, а яблоки – сверху. Посыпать сахарной пудрой и охладить.

Яблочный торт *Вариант 3*

Для теста: 3,5 стакана муки, 5 яиц, 2 стакана сахара, 200 г топленого масла, 300 г сливочного масла, ½ ч. ложки соды, 0,2 г соли, 0,3 г ванилина, уксус. Для начинки: 10–15 яблок,½ стакана сахара.

Взбить миксером или венчиком 5 яиц и 2 стакана сахара, затем положить 200 г топленого масла или 250 г сливочного, ½ ч. ложки соды, погашенной в уксусе, соль на кончике ножа, ванилин и 3,5 стакана муки. Тщательно перемешать. Тесто должно получиться довольно жидким. 10–15 яблок (лучше антоновских) очистить и натереть на крупной терке, добавить ½ стакана сахара, перемешать.

Подогреть большой противень или две сковороды, смазать маслом, посыпать толчеными сухарями. Ложкой выложить тесто, осторожно разровнять, немного теста оставить на плетенку.

Ровным слоем выложить подготовленные яблоки. В тесто для плетенки добавить немного муки, чтобы можно было его раскатать, нарезать полоски шириной 1–1,5 см, надрезать их с одной стороны ножом. Выложить полоски по краям теста, сделать на поверхности клетки или другой узор, смазать их взбитым белком. После этого торт можно ставить в духовку.

Поставить торт в духовку на 10–15 минут, пока белковый крем слегка не зарумянится. Такой торт лучше готовить в форме со съемным дном, чтобы его было легче вынуть.

Яблочный пирог

Для крема: 3 ст. ложки манной крупы, 500 мл молока, 1

стакан сахара, 300 г сливочного масла. Для теста: 200 г маргарина, 3,5 стакана муки, 2 желтка, 1 яйцо, 3–5 ст. ложек сметаны, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды, гашенной уксусом. Для начинки: 2 кг яблок, 1 стакан сухого вина.

Замесить тесто, испечь из него 4 коржа (можно 5–6). Для крема сварить манную крупу с молоком. Сахар растереть со сливочным маслом и перемешать с холодной манкой.

Для начинки очистить яблоки, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками, залить сухим вином, довести до кипения и варить на медленном огне 30 минут (до размягчения).

Коржи охладить, смазать поочередно начинкой и кремом и посыпать пирог крошкой, полученной при обрезке коржей.

Яблочный пай

2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 12 ст. ложек сахарной пудры, 4 яйца, 1,5 кг яблок.

Сливочное масло размять руками, смешать с 6 ст. ложками сахарной пудры. Смесь как следует взбить. Затем положить 2 желтка и муку, замесить тесто и поставить его на холод. Через полчаса раскатать тесто в лепешку, выложить на подпыленный и смазанный маслом лист и поставить в духовку, чтобы подрумянилась.

Яблоки очистить, нарезать дольками. Сварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить по вкусу сахар и, если есть, две ложечки какого-нибудь сиропа или десертного вина. Положить начинку на готовую лепешку. Сбить в пышную пену 4 яичных белка, добавив 6 ложек сахарной пудры. Положить взбитые белки на яблочную начинку, снова поставить пирог в негорячую духовку и подержать, пока не подрумянится.

Торт «Пай»

Для теста: 200 г сливочного масла или маргарина, 200 г сметаны, 3 стакана муки, 1 ч. ложка соли. Для бисквита: 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки. Для начинки: 1 стакан яблочного конфитюра или пюре, ½ стакана сахарной пудры.

Муку и масло положить в миску, порубить ножом, чтобы получилась маслянистая крошка, влить сметану, смешанную с солью, и быстро замесить тесто. Выложить его ровным слоем на смазанный маслом глубокий противень, прижимая пальцами. Поставить в хорошо нагретую духовку и слегка подрумянить. Затем вынуть, выложить на корж конфитюр, смешанный с сахарной пудрой, сверху залить ровным слоем смеси для

бисквита. Снова поставить в духовку, убавив огонь. Когда бисквит зарумянится и пропечется, торт вынуть и обсыпать сахарной пудрой.

Воздушный пирог

3 ст. ложки муки, ½ стакана сахара, 400 г земляники или малины, 7 яичных белков, корица.

Землянику, клубнику или малину (или то и другое вместе) протереть через сито, добавить просеянную муку, сахар и хорошо взбитые охлажденные белки, выложить в подготовленную форму и выпекать в духовке при средней температуре 35–40 минут.

Пирог сразу подать на стол с молоком или сливками.

Домашний пирог

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка смородинового варенья, ¼ стакана орехов.

Смешать в миске сахарный песок, сливочное масло и яйца. Растереть все добела. Добавить стакан сметаны (размешать в ней неполную чайную ложку питьевой соды), смородиновое (или любое другое) варенье и рубленые орехи. Перемешать, добавить стакан пшеничной муки, хорошо вымесить, выложить на сковороду на промасленный лист пергамента, разровнять и выпекать в горячей духовке в течение 30–35 минут.

♥ При замешивании теста, приготовляемого на соде, необходимо лимонную, виннокаменную либо молочную кислоту растворить в воде, добавить яйца, сахар, муку и все это перемешать.

♥ Не следует долго месить песочное тесто, так как оно «затягивается» и теряет свой вкус.

Медовик «Дед Мороз»

Для теста: 100 г меда, столько же сахарного песка, 2 стакана муки, 1 стакан молока, ½ стакана изюма, 3 яйца, 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом. Для глазури: 3 яичных белка, ½ стакана сахарной пудры.

Муку просеять и смешать с содой. Яйца смешать с сахарным

песком, медом и хорошо взбить, затем, продолжая перемешивать, постепенно добавить муку и изюм, после чего тонкой струйкой прилить молоко.

Тесто хорошо вымесить, выложить в форму, смазанную маслом, и поставить в духовку на небольшой огонь на 20–25 минут. Полуготовый медовик покрыть белковой глазурью и выпечь до готовности.

Для приготовления белковой глазури свежие яичные белки смешать с сахарной пудрой и взбить до густоты крутой пены.

Торт «Мишка на Севере»

2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 5 желтков, 200 г сметаны,½ ч. ложки соды, 0,2 г соли, 0,1 г ванилина.

Растереть 200 г размягченного сливочного масла, добавив к нему стакан сахарного песка. В эту массу влить 5 желтков и все хорошо размешать. Затем добавить стакан сметаны (200 г) и ½ ч. ложки соды, погашенной в уксусе, соль на кончике ножа. Все снова перемешать и только потом ввести ванилин и муку – муки положить столько, чтобы получилось не очень крутое тесто.

Разделить тесто на три лепешки и поочередно выпекать их на сковороде. Печь на среднем жару.

Подготовить начинку: 5 белков взбить в густую пену, к ним постепенно добавить ¾ стакана сахара. Всыпать 1,5 стакана рубленых грецких орехов, осторожно перемешать и смазать коржи.

Приготовить шоколадную помадку. Размешать 2 ст. ложки какао и ¾ стакана сахарного песка, влить 4 ст. ложки горячего молока, хорошо размешать и поставить на огонь, чтобы смесь закипела. Непрерывно помешивать. Когда сахар полностью растворится, снять с огня и положить 70 г сливочного масла, горячей массой залить торт сверху и поставить в холодильник.

Блинчатый пирог с яблоками

Для теста: 500 г муки, 3 яйца, 1 ст. ложка топленого масла, 2 л молока, 2 ст. ложки сахара, кусочек свиного сала для смазывания сковороды, 50 г сливочного масла для смазывания готовых блинчиков, соль. Для начинки: 1 кг яблок, 1,5 стакана сахара, 100 г сметаны, 2 яйца.

Желтки растереть с сахаром и солью, добавить молоко, хорошо размешать, влить растопленное масло и все это постепенно вливать в кастрюлю с мукой, размешивая, чтобы не

было комков. В последнюю очередь добавить взбитые в пену белки.

Разогреть сковородку, смазать кусочком свиного сала, налить тонким слоем тесто. Как только одна сторона блина зарумянится, широким ножом или лопаточкой перевернуть его на другую сторону. Сложить блинчики в форму, перекладывая мелко нарезанными яблоками, пересыпая сахаром и смазывая маслом. Смешать яйца со сметаной, добавить сахар, залить сверху блинчики и поставить форму в духовку.

Медово-творожный торт

Для теста: 150 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла, ¼ стакана сахарного песка, 1 яичный желток. Для начинки: 100 г меда, 400 г свежего творога, 2 желтка, 50 г сливочного масла, 3 яичных белка, 2 ст. ложки сахарной пудры, несколько грецких орехов.

Сливочное масло слегка подогреть, затем смешать с сахарным песком, яичным желтком, мукой и хорошо вымесить. Тесто положить в форму для выпечки, предварительно смазанную маслом и посыпанную мукой, поместить в духовку и выпекать до полуготовности.

Грецкие орехи очистить, ядра измельчить. Из белков и сахарной пудры взбить крутую пену. Для приготовления начинки творог протереть через сито, вбить в него два желтка, добавить сливочное масло, мед и тщательно растереть до получения однородной массы.

Когда корж затвердеет, но останется светлым, не зарумянится, вынуть его и немного охладить. На остывший корж положить начинку, на нее – взбитые белки и сверху посыпать измельченными ядрами грецких орехов. Торт поместить в горячую духовку и допечь до готовности. Через 10–12 минут торт будет готов, его надо вынуть и охладить. Разрезать холодным.

Медовый торт

100 г меда, 250 г сахара, 70 г манной крупы, 3 яйца, 50 г ядер грецких орехов, по щепотке молотой корицы и гвоздики.

Мед поставить на огонь и нагреть до горячего состояния, но не кипятить. Ядра грецких орехов размолоть. Отделить желтки от белков. Белки взбить в крутую пену, добавить горячий мед и миксером взбивать массу до охлаждения.

Яичные желтки смешать с 50 г сахарного песка (остальные 200 г пойдут на приготовление сахарной пудры) и растереть.

Затем добавить вспененный мед, манную крупу, ядра грецких орехов, пряности и хорошо вымесить. Полученную массу выложить в форму для выпечки, предварительно смазанную маслом и посыпанную мукой, и поставить в духовку. Выпекать при средней температуре 30–35 минут.

Готовый торт теплым вынуть из формы и покрыть сахарной глазурью. Приготовить глазурь как для пряников.

Крученый тянутый пирог с брынзой

Для теста: 600 г муки, 240 мл воды, 10 г соли, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, растительное масло. Для начинки: 80 г молока, 3 яйца, 300 г брынзы.

Дважды просеять муку. В муке сделать воронку и влить в нее воду, положить сливочное масло и соль. Месить 15–20 минут, пока тесто не станет гладким. Разделить его на несколько частей, скатать из них шарики, смазать их растительным маслом, покрыть влажной салфеткой, оставить на 15–20 минут. Каждый шарик раскатать в круглую лепешку, растянуть ее на столе, покрытом салфеткой, этот тонкий лист опрыскать растительным маслом. На одну часть листа положить начинку. Для начинки яйца взбить с молоком, положить измельченную брынзу. Поднимая край салфетки, свернуть лист в трубку. Полученные трубки уложить спиралью на смазанный маслом круглый лист, смазать взбитым яйцом. Печь в духовке при умеренной температуре. После выпечки сбрызнуть водой и покрыть салфеткой. Через несколько минут снять салфетку, посыпать сахарной пудрой.

Торт «Золотой колос»

Для бисквита: 200 г муки, 200 г сахара, 6–7 яиц, 100 г сахара для сиропа. Для крема: 200 г масла, 100 г сахарной пудры, 2–3 ст. ложки сгущенного молока, 1 лимон, ванильная пудра. Для сиропа: 100 г сахара, ½ стакана воды, лимонный сок.

Приготовить бисквит: во взбитые с сахаром яйца всыпать муку, быстро перемешать и выпекать 20–30 минут при температуре 200–220 °С в форме, застеленной бумагой. Остудить, не вынимая из формы.

Масло размять руками и, добавляя в три приема пудру и сгущенное молоко, сбивать, пока масса не станет однородной. В готовый крем всыпать ванильную пудру, перемешать, добавить цедру и сок лимона.

Для сиропа вскипятить воду с сахаром, остудить, добавить по

вкусу лимонную кислоту.

Разрезать бисквит вдоль. Сначала смочить сиропом (100 г сахара и полстакана воды вскипятить, остудить, добавить по вкусу лимонный сок) и намазать кремом нижнюю половинку, на нее наложить вторую, тоже смочить сиропом, затем ровно положить крем. Бока торта обсыпать шоколадной крупкой (потереть кусок шоколада на терке), а вверх украсить так, как подскажет собственная фантазия.

Торт из «Геркулеса»

2 яйца, 100 г маргарина, 1 стакан сахара, ванилин, соль, 2 стакана «Геркулеса».

Растереть яйца с размягченным маргарином, сахаром, ванилином, щепоткой соли и двумя стаканами подсушенного в духовке «Геркулеса». Выложить массу на сковородку, покрытую промасленной бумагой. Выпекать при температуре 200 °С. Подавать остывшим со сливками или молоком.

Торт «Дамские пальчики»

Для теста: 1,5 стакана муки, 1,5 стакана воды, 150 г сливочного масла, 6 яиц. Для крема: 2 стакана сметаны, 1 стакан сахара.

Поставить на огонь кастрюлю с водой, добавить 150 г сливочного масла и, когда закипит, всыпать 1,5 стакана муки, помешивая. Тесто остудить, вбить поочередно 6 яиц. Заварное тесто класть на противень, смазанный маслом, продолговатыми небольшими колбасками – можно выдавливать их кондитерским шприцем или раскатывать руками.

Приготовить крем: взбить холодную сметану с сахарным песком. Испеченные «пальчики» обмакнуть в крем и сложить на блюдо поленницей. Сверху посыпать какао или тертым шоколадом.

Торт из печенья

3 яйца, 1 стакан сахара, 14 шт. сухого печенья, ½ ч. ложки ванильного сахара, 1 ч. ложка панировочных сухарей, ¾ стакана толченых орехов.

Взбить яичные белки и добавить к ним сахар, не прекращая взбивать, пока не получится пышная однородная масса. Мелко покрошить и истолочь печенье и смешать его с орехами. Положить эту смесь во взбитые яичные белки, добавить

ванильный сахар. Хорошо перемешать. Выложить получившееся тесто в сковороду, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями, и поставить в разогретую духовку. Выпекать 45 минут при температуре 180–200 °С. Остудить и украсить торт кремом. Перед тем как подавать, поставить торт в холодильник по крайней мере на 2 часа. Натереть на мелкой терке немного шоколада и посыпать сверху.

♥ Чтобы пласт теста, уложенный на противень, не деформировался при выпечке, его следует раскатывать не по размеру листа, а немного шире и длиннее. Укладывая тесто на сбрызнутые водой листы, его сжимают от краев к центру.

♥ При формовке теста следует пользоваться острыми выемками и ножами: тупые мнут края изделий, что мешает их подъему. По этой же причине нельзя края сырых изделий мять пальцами.

Пирог к чаю

1 стакан любого варенья без косточек, 1 ч. ложка соды, 1 стакан кефира, ½ стакана сахара, 2 яйца, 2,5 стакана муки, растительное масло.

Добавить в варенье 1 ч. ложку соды, перемешать и дать 5 минут постоять.

Затем в эту смесь добавить кефир, сахар, яйца, муку. Все перемешать, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и выпекать при температуре 180–200 °С 20 минут.

Рисовый торт

Для теста: 200 г сметаны, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, ¼ ч. ложки соли, ¼ ч. ложки соды, 1 ст. ложка топленого масла, 12 ст. ложек муки. Для начинки: 1 стакан риса, 2,5 стакана молока, соль, кусочек (сухой или свежей) лимонной корки, 30 г сливочного масла, 125 г сахара, 1 пакетик ванилина, 2 яйца, 100 г изюма, 175 г растопленного шоколада.

Сметану, сахар, яйца, соль и соду хорошо взбить, добавить топленое масло и хорошо растереть. Добавить муку, перемешать. В широкой форме, смазанной топленым маслом, испечь из теста два коржа и дать им остыть.

Рис разварить в молоке, добавить соль и кусочек лимонной корки. Сваренный рис быстро промыть, дать стечь воде и остудить. Масло, сахар и ванилин взбить в пену, добавить 2 яичных желтка, все хорошо вымесить, добавить ошпаренный изюм, соединить с рисом.

На первый корж равномерно разложить рисовую начинку, поверх нее налить немного растопленного шоколада. Накрыть вторым коржом и повторить начинку, но шоколада должно быть больше. Поставить в прохладное место.

Рулет с тыквой

Для теста: 1 кг муки, 1 яйцо, 1,5 ч. ложки соли, 1 стакан воды, 100 г сливочного масла. Для начинки: 1 кг очищенной тыквы, 5 ст. ложек сахара, 1 стакан молотых грецких орехов.

Приготовить крутое тесто, дать расстояться в течение 20 минут. Разделить на две части, каждую часть тонко раскатать.

Спелую тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на терке. Добавить сахар и очищенные молотые ядра грецких орехов. Все перемешать.

Раскатанный пласт смазать растопленным сливочным маслом и разложить начинку тонким слоем. Сверху положить второй пласт и тоже смазать маслом, разложить начинку. Свободно завернуть в виде рулета.

Готовый рулет уложить на противень, смазанный маслом. Прямо на противне надрезать рулет на дольки для того, чтобы испарилась влага, и запекать в духовке в течение 45 минут.

Верх рулета можно смазать яйцом, взбитым с сахаром. Подавать холодным к чаю или компоту.

Печеные «Каллы»

½ стакана муки, ½ стакана сахара (можно чуть меньше), 2 яйца, маргарин или сливочное масло.

Яйца и сахар взбить, постепенно добавляя муку.

Нагретый противень смазать маргарином или сливочным маслом и чайной ложкой выкладывать жидкое тесто подальше друг от друга. Тесто растекается небольшими лепешками. Печь 2–3 минуты, горячим ножом снимать с противня и придать лепешкам форму цветков каллы. В остывшее печенье положить разноцветный крем или ягодку.

Печенье «Трюфели»

1 пачка маргарина, 2 ст. ложки муки, ½ стакана сахара, 3 яйца, ¼ ч. ложки соды, уксус, маргарин.

Яйца сварить вкрутую, в тесто пойдут только желтки. Маргарин натереть на терке, высыпать муку, сахар, растертые желтки, соду загасить уксусом. Замесить тесто. Сделать небольшие шарики, придать им форму трюфелей. Смазать противень маргарином и выпекать в духовке 20 минут. Горячее печенье обвалять в сахаре с какао. Для этого нужно смешать стакан сахара с двумя столовыми ложками какао.

Пирог с творогом и вишнями

Для теста: 150 г сахара, 2 яйца, 125 г растопленного маргарина, 1 ч. ложка цедры лимона, 5 ст. ложек молока, соль, 600 г муки, 1 ч. ложка соды, уксус, подсолнечное масло, сухари. Для начинки: 600 г творога, 100 г сахара, 2 ст. ложки крахмала, 2 яйца, 2–3 ст. ложки молока.

Сахар растереть с яйцами, добавить маргарин, 1 ч. ложку цедры лимона, натертой на мелкой терке, молоко, соль, соду, погашенную уксусом. Замесить тесто, выложить его на сковороду, смазанную подсолнечным маслом и посыпанную сухарями. На тесто уложить вишни без косточек (можно из компота), на вишни творожную начинку.

Творог смешать с сахарным песком, с крахмалом, яйцами, добавить немного молока.

Сверху пирог можно украсить решеткой из теста. Выпекать в духовке 40 минут.

Бисквитный рулет

200 г муки, 200 г сахара, 8 яиц, 1–1,5 стакана повидла.

Два яичных желтка и 150 г сахара растереть добела. Затем, постепенно добавляя остальные желтки, растирать до тех пор, пока масса не увеличится в объеме примерно в три раза.

В другой посуде охлажденным венчиком взбить белки, добавляя понемногу 50 г сахарного песка. Когда белки увеличатся в объеме в четыре-пять раз и будут крепко держаться на венчике, взбивание прекратить.

К растертым желткам добавить сначала треть взбитых белков, слегка перемешать, всыпать муку и только тогда положить остальные белки. Все это смешать до образования однородного теста.

На противень постелить бумагу, затем выложить на нее тесто слоем 7–8 мм и поставить в духовку, разогретую до 230–250 °С.

Готовый бисквит выложить на стол бумагой вверх и снять бумагу. Бисквит перевернуть, смазать весь пласт фруктовой начинкой, свернуть в рулет, нарезать на части и посыпать сахарной пудрой.

Бисквит с корицей

6 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, молотая корица.

Взбить венчиком или миксером свежие яйца с сахаром. Объем массы при взбивании должен увеличиться в 3–4 раза. Постепенно, струйкой, всыпать в эту массу муку высшего сорта, быстро перемешать деревянной ложкой.

Готовое тесто сразу же вылить в форму или в неглубокую круглую кастрюлю. Когда посуда заполнится примерно на треть, посыпать тесто столовой ложкой молотой корицы и долить остальное тесто. Сверху посыпать еще немного корицы.

♥ Если делаете коржики или бисквит со смальцем, добавьте сок половины лимона, чтобы устранить вкус смальца.

♥ Если повидло для пирожков жидковато, уварите его или прибавьте 2–3 столовые ложки толченых сухарей или кукурузных хлопьев – получится очень вкусно.

Бисквит выпекают в умеренно горячей духовке не более 30 минут. Его готовность можно определить так: небольшую палочку воткните в бисквит и вытащите обратно. Если на палочке не окажется следов теста, бисквит готов. Когда он остынет, выньте из формы. Оставить на несколько часов и лишь затем разрезать на куски.

Бисквитное печенье

Приготовить тесто как для бисквита. Лист (или сковороду) смазать сливочным маслом и подпылить мукой. Затем, набирая тесто чайной ложкой, кладите его в виде лепешечек на лист. Лепешечки посыпать сахарным песком. Если сахарный песок попал в промежутки между ними, обязательно стряхните, иначе он пригорит. Лист с печеньем можно поставить на два часа в теплое сухое место, чтобы образовалась тонкая корочка, но можно выпекать сразу. Выпекать печенье 5–7 минут в умеренно горячей духовке. Готовое печенье остудить и только после этого

снять с листа.

Печенье «Юность»

2,5 стакана муки, 8–9 яиц, 1 стакан растопленного сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 1 ч. ложки ванильного сахара.

Растопленное сливочное масло соединить с ¾ стакана сахарного песку. Взбивать ложкой, пока смесь не побелеет. Отдельно взбить яйца с таким же количеством сахара. Соединить обе массы, всыпать пшеничную муку, добавить ванильный сахар, тщательно перемешать, чтобы тесто получилось однородным. Чайной ложкой выкладывать тесто в виде круглых лепешек на лист, слегка смазанный растопленным сливочным маслом.

Торт «Дамский каприз»

Для теста: 500 г муки, 250 г сливочного масла, 150 г сметаны, 300 г сахара, 1–1,5 стакана воды, половина палочки дрожжей, соль. Для начинки: 1 стакан (можно меньше) конфитюра, 6 яиц (тоже можно меньше), 100 г орехов (любых), 1–2 ст. ложки сахарной пудры.

На стол насыпать горкой муку, сделать в ней лунку, налить разведенные в воде с сахаром дрожжи, посолить, добавить сахар, растопленное сливочное масло и сметану. Побыстрее руками вымесить тесто и дать ему постоять, чтобы поднялось.

Сделать из теста лепешку, раскатать скалкой и выпекать в горячей духовке на сковороде не более 10–15 минут, чтобы не подгорело. Когда лепешка остынет, намазать ее конфитюром (лучше клубничным) или медом. Выложить на конфитюр крепко взбитые яичные белки. Готовые белки должны быть высокие, пышные, снежно-белые. Насыпать в них сахарную пудру, быстро помешать, выложить на пирог, сверху посыпать измельченными орехами, предварительно обжаренными на сковороде, и снова поставить в негорячую духовку на 15 минут. Как только сверху появится корочка, пирог готов.

Торт «Анечка»

Для теста: 2,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 100 г меда, ½ ч. ложки соды, несколько капель уксуса. Для крема: 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 20 ядер грецких орехов. Для глазури: ½ стакана сахара, 3 ч. ложки какао, 4–5 ст. ложек молока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Замесить негустое тесто и разделить тесто на три части, из

которых выпечь три коржа. Перед выпечкой противень смазать маслом.

Нижние два коржа смазать кремом; густую, охлажденную сметану взбить с сахаром, добавить толченые орехи. Верхний корж покрыть горячей глазурью.

Сахар смешать с какао, добавить в смесь молоко и сливочное масло и все варить на слабом огне до загустения, примерно 20–30 минут.

Торт творожный

Для теста: 2 стакана муки, 100 г сливочного масла, 3 белка, ½ стакана сахара, сода, уксус. Для начинки: 300 г творога, ½ стакана сахара, ½ пачки ванильного сахара, 2 желтка. Для крема: 4 белка ½ стакана сахара, ½ пачки ванильного сахара.

Приготовить тесто: белки растереть с сахаром. Добавить в смесь размягченное сливочное масло, гашенную уксусом соду, муку. И снова все растереть. Тесто должно получиться не очень густым. Выпечь из него корж.

Для творожной начинки смешать жирный творог, желтки, ванильный сахар и сахарный песок. Равномерно распределить начинку по поверхности коржа. Сверху залить белковым кремом, взбитым из белков, сахарного песка и ванильного сахара.

Сладкое печенье

1 стакан манной крупы, 1 стакан кислого молока, 4 яйца, 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла или маргарина, ½ ч. ложки соды, соль, 1 стакан муки.

Манку смешать с кислым молоком и выдержать 5 часов при комнатной температуре. Разбить яйца, добавить сахар, растереть добела. Эту массу вымешать с манкой, добавить размягченный маргарин или масло, соду, соль, муку и замесить тесто. Тесто раскатать тонким слоем и вырезать из него печенье стаканом или специальной формой. Разложить на противне и поставить в духовку, нагретую до 220 ˚С, на 5–10 минут. Печенье можно украсить изюмом или орехами.

Круглое печенье

4 стакана муки, 1 стакан сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 8–9 яиц, ½ ч. ложки соды.

Размягченное сливочное масло и сахарный песок хорошо вымесить. Влить яйца, еще раз тщательно перемешать.

Пшеничную муку и соду перемешать, соединить с подготовленной массой. Замесить тесто. Нарезать тесто на полоски. Скрутить их небольшими жгутиками, соединить их концы, посыпать сахарным песком, положить на противень, смазанный маслом. Выпекать 5–10 минут при 220–240 °С.

Морковный торт

10 вареных морковок, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 2 стакана муки, 300 г варенья, ванильный сахар, сливочное масло.

Вареную морковь нашинковать, добавить муку, сахар, яйца, сметану, ванильный сахар и все это хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на противень, смазанный маслом, и выпекать в духовке до готовности. Затем охладить, разрезать на четыре части. Каждую промазать вареньем и сложить друг на друга. Сверху торт нужно оформить взбитыми яичными белками и запекать до румяной корочки.

Клубничный торт

2 яйца, 300 г сахара, 200 г муки, 50 г крахмала, ½ ч. ложки пекарского порошка, 2 желтка, ваниль, 100 г масла, 400 г сыра, 500 г сметаны, 1 кг клубники, 6 ч. ложек желатина, сухари.

Отделить белки от желтков, белки поставить в холодное место. К двум желткам всыпать 100 г сахара, 2 ст. ложки горячей воды и хорошо взбить. Добавить 50 г муки, смешанной с пекарским порошком, ванилином и крахмалом. Все это перемешать со взбитой из белков пеной, положить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Печь на среднем огне в духовке 20 минут. Когда подрумянится, вынуть из духовки и охладить. Из остальной муки, 2 желтков и 50 г сахара замесить тесто с ванилью и поставить на 30 минут в холодильник. Выпечь корж и положить его на пергаментную бумагу горячим.

250 г клубники протереть через сито, смешать с тертым сыром и сахаром, добавить сметану и разведенный желатин. Массу слегка перемешать. На корж намазать половину массы, сверху положить бисквитный корж и выложить остальную массу. Украсить ягодами клубники.

Пирог с творогом

Для теста: 1 стакан муки: 1 ст. ложка сахара, соль на кончике ножа, 1 желток, 125 г сливочного масла, 1 ст. ложка холодной воды. Для начинки: 120 г сырковой массы, ½ стакана

сливок или 6%-ного молока, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 ложка натертой цедры.

Приготовить начинку: ошпарить апельсиновую цедру кипятком, чтобы удалить горечь. Взбить яичные белки до образования воздушной пены, а желтки растереть с сахаром добела. Сладкую сырковую массу, натертую на терке цедру, сливки, желтки и взбитые белки смешать и вылить в заранее выпеченную из сдобного теста форму.

Для ее приготовления смешать в миске муку, сахарный песок и соль, сделать в середине лунку, влить туда яичный желток, разогретое до густоты сметаны сливочное масло, воду и мешать рукой, пока тесто не соберется в комок. Поставить его на несколько часов на холод, затем раскатать на присыпанной мукой доске до толщины 3 мм. В форму для выпечки положить сначала смазанный маслом пергамент, а затем тесто, разровнять тесто по дну и стенкам и снова поставить на полчаса в холодильник. Затем наколоть тесто вилкой и выпекать в нагретой до 200 ˚С духовке минут 20, пока оно не подрумянится. Чтобы тесто во время выпечки не поднялось и не заполнило всю форму, положить в то углубление, где будет впоследствии начинка, кусочек пергамента и насыпать сверху сухой рис или горох; потом, когда пирог будет вынут из духовки, этот груз легко убрать вместе с пергаментом и заменить начинкой.

Начинив пирог, снова поставить его ненадолго в духовку, чтобы на сырковой массе образовалась тонкая золотистая корочка.

Торт «Птичье молоко»

Для теста: 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки. Для крема: 1 стакан молока, 300 г сливочного масла, 10 яиц, 2 стакана сахара, 1 ст. ложка муки, 40 г желатина, ванилин. Для глазури: 5 ст. ложек какао, 3 ст. ложки молока, ½ стакана сахара, 50 г сливочного масла.

Для приготовления теста взбить яйца с сахаром, добавить муку, размешать. Выпекать один корж на среднем огне 30 минут.

Для крема: желатин развести в 150 мл теплой воды, настаивать 30 минут. Желтки растереть с 1 стаканом сахара, влить молоко, всыпать муку, тщательно размешать, поставить на водяную баню и довести до кипения. Массу остудить, добавить в нее растертое сливочное масло, ванилин на кончике ножа, взбить венчиком. Желатин чуть подогреть, процедить. 10 белков взбить со стаканом сахара, во взбитые белки быстро влить желатин, смешать. В крем добавить взбитую белковую массу, размешать.

Готовый охлажденный корж разделить на две части, на нижнюю половину положить начинающий застывать крем, накрыть второй половиной коржа. Верх и бока торта покрыть охлажденной глазурью, которую готовят так: какао, молоко, сахар и масло нужно тщательно растереть и довести до кипения.

Торт «Юбилейный»

Для крема: 9 желтков, 200 г сгущенного молока, ½ стакана воды, 200 г сливочного масла, 20 г какао, ванилин на кончике ножа, 20 мл коньяка, 20 г шоколада. Для теста: 120 г муки в/с, 300 г сахара, 9 белков, 200 г орехов.

Белки хорошо охладить. Взбить их так, чтобы они увеличились в объеме в 4–5 раз. Затем, постепенно добавляя сахарный песок в готовую массу, высыпать муку, смешанную с мелко рубленными орехами.

Форму застелить листом бумаги, тонким слоем (1,5–2 см) равномерно разложить массу и испечь три коржа. Выпекать надо в не очень горячей духовке с неплотно закрытой дверцей. После выпечки коржи остудить и снять их с бумаги. Затем намазать все три коржа кремом, смазать кремом верх торта и его края, а бока обсыпать жареными орехами. Верх торта следует отделать легким рисунком из крема и шоколадом.

Для крема размешать банку сгущенного молока с 9 желтками, добавить полстакана воды и поставить посуду в другую кастрюлю с горячей водой. Варить надо на медленном огне до полного загустения массы (примерно 40–50 минут), потом охладить и взбить крем. В отдельной миске растереть добела 200 г сливочного масла и постепенно маленькими порциями ввести его в подготовленный крем, продолжая взбивать, подкрасить какао, добавить на кончике ножа ванилин и коньяк.

Пирог с тыквой

Для теста: 1 стакан муки, 1 ст. ложка сахара, соль на кончике ножа, 1 желток, 125 г сливочного масла, 1 ст. ложка холодной воды. Для начинки: 1 кг тыквы, 2 стакана сливок, 40 ягод чернослива, 120 г сливочного масла, сахар.

Форма из теста готовится и выпекается так, как описано в рецепте «Пирог с творогом». Тыкву очистить от кожуры, нарезать, положить в кастрюлю вместе со сливочным маслом и держать на слабом огне, пока не получится мягкое пюре. Если тыква плохо размягчается, пропустить ее через мясорубку или протереть через

сито. Масло не должно потемнеть. Размочить чернослив, вынуть косточки и смешать с тыквой, добавив сливки и сахар по вкусу.

Когда начинка остынет, заполнить ею форму из теста и поставить в сильно нагретую духовку, чтобы тыква покрылась хрустящей корочкой.

Торт «Творожный»

Для теста: 2 стакана сахара, 2 яйца, 2 ч. ложки соды, 500 г творога, 2 стакана муки, 1 стакан муки на раскатку коржей, сливовочное масло. Для крема: 3,5 стакана молока, 1,5 стакана сахара, 4 яйца, 6 ч. ложек крахмала, 10 ч. ложек (чуть с горкой) муки, какао.

Замесить тесто из яиц, сахара, соды, творога и муки. Разделить на восемь кусков. Каждый кусок раскладывать на смазанный маслом горячий противень, разминая руками как можно тоньше. Печь до золотистого цвета, снять горячими и остудить.

Сахар, яйца, муку и крахмал перемешать, разбавить стаканом молока до образования однородной массы. Вскипятить остальное молоко. Все влить, помешивая, в кипящее молоко, прокипятить, остудить. Смазать этим охлажденным кремом коржи. Верхний слой намазать кремом, разровнять и посыпать какао.

Торт «Идеал»

Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1 ст. ложка меда, соль, ½ ч. ложки соды, уксус, 50 г сливочного масла. Для крема: 300–400 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока.

На паровой бане растопить 50 г сливочного масла, 1 стакан сахарного песка и 3 слегка взбитых яйца. Размешать. Добавить столовую ложку меда. Затем в эту разогретую массу ввести соль и половину чайной ложки соды, погашенной в столовом уксусе. Держать массу на паровой бане, постоянно помешивая, около 10 минут. Потом всыпать два стакана муки и, перемешивая, держать тесто еще пять минут, чтобы масса хорошо прогрелась. Выложить тесто на стол и поскорее, пока оно не остыло, подмесить мукой. Разделить тесто на шесть равных частей. Каждую часть очень тонко раскатать. Выпекать при температуре 150 °С.

Приготовить крем: растереть добела сливочное масло, потом постепенно ввести сгущенное молоко.

Смазать коржи кремом, накладывая один на другой. Сверху посыпать шоколадной крошкой. Поставить в холодное место на

несколько часов, чтобы коржи пропитались кремом, но только не в холодильник.

Торт «Вишневая горка»

1 кг вишни, 1 л воды, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка желатина, 200 г сухарей. Для крема: 5 яиц, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока.

Вишни без косточек отварить, вынуть из сиропа, в который влить набухший желатин и довести до кипения. В этом сиропе замочить сухари. Выложить полученную массу сухарей в блюдо, чередуя со слоями вишни, залить оставшимся сиропом. Выдержать на холоде. После того как масса застынет, сверху уложить крем.

Для крема: растереть яйца с сахаром, добавить муку, тонкой струей влить горячее молоко, постоянно помешивая. Нагревать на огне до загустения.

Творожный пирог

3 стакана муки, 200 г творога, 200 г маргарина, 1 стакан сахара, 1 яйцо, ½ ч. ложки соды, уксус, варенье или повидло.

Творог растереть с маргарином, добавить сахар и яйцо. К размешанной массе добавить соду, гашенную уксусом, и муку. Замесить тесто. Тесто разделить на две части, испечь два коржа. Выпекать в духовке в течение 25–30 минут. Смазать нижний корж вареньем или повидлом, накрыть вторым коржом.

Рулет с яблоками

600 г яблок, 100 г сливочного масла, 100 г творога, 1 стакан муки, ½ стакана сахара, соль, ½ ч. ложки соды, 1 яйцо.

Сливочное масло растереть в однородную массу с творогом, всыпать муку, соду, соль, размешать. Тесто разделить на две части и поставить на 3 часа в холод. Затем раскатать тесто, каждый корж покрыть слоем очищенных и тонко нарезанных яблок, посыпать сахаром, свернуть рулетом, смазать яйцом и выпекать сразу оба рулета 25–30 минут.

Конфеты «Помадка»

1,5 стакана молока, 1 кг сахара, какао (по желанию).

Налить в кастрюлю молоко, добавить сахарный песок. Тщательно размешать и поставить на маленький огонь. Все время

помешивать массу деревянной ложкой.(Остерегайтесь переварить, тогда помадка засахарится.) Готовность определяется так: чайную ложку помадки опустить в блюдце с холодной водой. Если образуется шарик, то помадка готова. Остудить помадку в миске с холодной водой. Когда она станет чуть теплой, сбивайте деревянной лопаточкой, пока не затвердеет. Можно добавить в помадку какао, чтобы получить шоколадный вкус. Готовую помадку выложить на стол, раскатать скалкой. Разрезать на квадратики или ромбики. Иногда помадка получается не настолько твердой, чтобы ее можно было резать. В этом случае оставьте на сутки для созревания.

Кремы и глазури для тортов и печенья

Крем обыкновенный

400 г сахара, 500 г сливочного масла, 3 ст. ложки (не с верхом) муки, 2 стакана воды, ванилин.

Вскипятить 1,5 стакана воды с сахаром и ванилином, заварить этим сиропом разведенную остальной водой муку, вылить все обратно в кастрюлю, варить до сгущения. Остудить.

Если заварной крем посыпать сахарным песком или пудрой, то при хранении на нем не будет образовываться корочка.

♥ Выпеченную яблочную бабку следует выдержать в форме 10 минут, а затем аккуратно выложить на тарелку.

Масло растереть добела. Охлажденный сироп понемногу влить в масло и растереть до образования пышной массы. Чтобы получить крем двух цветов, приготовленную массу следует разделить на две части. В одну часть добавить какао и хорошо растереть. Для цвета можно добавить жженый сахар или же вместо воды употреблять кофе или клюквенный сок.

Крем ванильный заварной

500 г сливочного масла, 130 г муки, 350 г сахара, 1 стакан молока, 2 желтка, ванилин.

Масло растопить и дать ему закипеть. Помешивая, всыпать в него муку и некоторое время подогревать. Отдельно вскипятить молоко, добавить в него ванилин, сахар и подогревать, пока сахар не растворится. Затем влить в масло кипящее молоко, продолжая хорошо растирать. Еще немного подогреть, массу снять с огня и, растирая все время деревянной ложкой, дать ей остыть. Затем добавлять по одному желтку и продолжать растирать до образования пышной массы. Приготовленный крем поставить на холод, чтобы он застыл.

Крем из ягодного сока

6 белков, 6 ст. ложек густого малинового или земляничного сока.

Поставить посуду с белками в миску с горячей водой. Взбить белки добела. Затем тонкой струйкой влить в белки нагретый ягодный сок, не вынимая посуду из горячей воды. Продолжать взбивать до образования густой пены. После охлаждения использовать крем для прослойки рулетов или жирных тортов.

Крем масляный

400 г сахара, 500 г сливочного масла, 3 стакана молока, ванилин, немного коньяка.

Масло растереть в пышную массу. Молоко с сахаром варить в кастрюле, помешивая, до тех пор, пока оно не станет таким густым, как сгущенное молоко. Затем молоко охладить и постепенно вводить в растертое масло, продолжая растирать, пока не получится пышная масса. Под конец влить коньяк и добавить ванилин.

Сливочный крем для тортов и пирожных

1,5 стакана молока, 1 стакан сахара, 2 яйца, 400 г сливочного масла, ванилин, коньяк.

Молоко, сахар, 2 яйца хорошо размешать, потом поставить на огонь и довести до кипения, все время помешивая. Когда масса закипит, снять и остудить ее. Если все же появились комочки, то процедить массу через сито. В несколько приемов ввести остывшую массу в сливочное масло, крем взбить, под конец положить немного ванилина или влить ложку коньяка.

Крем яичный

200 г сахарной пудры, ½ стакана молока, 25 г муки, 8 яиц, ванилин.

Вскипятить молоко с ванилином, желтки растереть с сахарной пудрой и мукой и залить их кипящим молоком. Подогревать, помешивая, до консистенции густой сметаны. Затем взбить белки, ввести их в крем и, не переставая мешать, еще немного погреть. Охлажденным кремом прослаивать жирные торты.

Крем можно подкрасить какао.

Крем с крахмалом

1 стакан молока или сливок, 1,5 ст. ложки крахмала, 1 желток, 140 г сливочного масла, 100 г сахара, ванилин.

¾ стакана молока или сливок вскипятить с ванилином и сахаром. Оставшимся молоком развести крахмал, влить во вскипяченное, но не кипящее молоко и, помешивая, довести до кипения. Затем снять с огня и растирать крем, пока он не остынет. Положить в него растертое масло, желток и продолжать растирать 10–15 минут, пока крем не станет пышным.

Крем употреблять в охлажденном виде.

Глазурь вареная

400 г сахара, ½ стакана воды, сок 1 лимона или 1 ст. ложка 3%-ного уксуса.

Сахар с водой кипятить в накрытой крышкой кастрюльке до тех пор, пока капля сиропа, налитая в холодную воду, не перестанет расплываться. Убедившись в этом, немедленно влить половину кислоты в кастрюльку (лимонный сок надо процедить через марлю). Кастрюльку снова накрыть крышкой и поставить в холодную воду, чтобы сироп сразу застыл. Остывший сироп выложить в небольшую миску и деревянной ложкой растирать его до полного побеления. К концу растирания добавить оставшийся лимонный сок или уксус. Можно добавить 2 ч. ложки какао или 100 г растопленного шоколада, чтобы получилась шоколадная глазурь.

Глазурь белковая вареная

400 г сахара, 5 белков, ½ стакана воды, сок 1 лимона или лимонная кислота.

Воду с сахаром кипятить в закрытой посуде до тех пор, пока капля сиропа, налитая в холодную воду, не перестанет расплываться.

Добавить столовую ложку лимонного сока и сироп оставить в накрытой кастрюле на плите, пока не будут приготовлены белки. Последние хорошо взбить в холодном помещении.

Затем ввести их в горячий сироп и продолжать взбивать до образования густой массы.

Покрытые этой глазурью изделия надо подсушить в не очень горячей духовке. Глазурью покрывают еще теплые изделия.

Глазурь белковая

1 белок, 200 г сахарной пудры, 1 ч. ложка лимонного сока.

Деревянной ложкой растирать белок с сахарной пудрой, пока не образуется белая пышная масса, а объем не увеличится в 2–3 раза. Под конец растирания постепенно влить лимонный сок.

Изделия, покрытые этой глазурью, обязательно надо подсушить в духовке, чтобы белок свернулся. Глазурью можно покрывать неостывшие изделия.

Напитки

Русский народ всегда славился хлебосольством и гостеприимством. А какое угощение без традиционных напитков?

В России имеются богатые традиции приготовления различных, вкусных, ароматных напитков из плодов и ягод, например морсов, крюшонов.

В домашних условиях готовят специальные водки, настойки, наливки, глинтвейны, сбитни, пунши, используя всевозможные виды плодово-ягодного сырья.

Особой популярностью пользуется квас – национальный освежающий слабоалкогольный напиток.

> *Почти все русские национальные напитки оригинальны и не имеют аналогов в кухнях других стран. Это сбитень, квас, меды, морсы, водицы, уваренный капустный сок, сыворотка с изюмом. Однако многие из них вышли из употребления. Издавна эти напитки использовали как застольные, т. е. для запивания блюд из мяса и дичи, сладких каш, а также как десерт. Совершенно самостоятельным напитком является сбитень, заменявший чай до его появления в России.*

Древнейшими напитками являются **меды**, или медки, которые не следует путать с так называемыми ставленными медами: медки приготовляются на воде с добавлением небольшого количества меда и хмеля, ставленные меды – это крепкие алкогольные напитки, в состав которых входит ягодный сок, большое количество меда и водка.

Водицы и **морсы** готовят на основе ягодного сока, смешанного в различных пропорциях с водой, доводя эти смеси до легкого забраживания. Сыворотка настаивается на изюме и также дает легкое сбраживание. Капустный сок (можно свежий, но чаще кислый, от квашеной капусты) уваривают с небольшим количеством сахара. Это нестойкие напитки, используемые в небольших количествах в домашних условиях.

А вот **квасы** и **сбитни** всегда были массовыми напитками. Наибольшее распространение получили квасы, насчитывающие несколько десятков разновидностей.

При приготовления квасов сначала из воды, муки и солода готовят жидкое тесто – затор, который подвергается ферментации, а затем этот ферментированный затор вновь разводят водой, к нему добавляют дрожжи, сахар и другие

вкусовые и ароматические добавки, и он подвергается брожению. Чаще всего как вкусовую добавку вносят соки различных фруктов и ягод. Таковы брусничный, вишневый, малиновый, лимонный, смородиновый, изюмный, яблочный, грушевый квасы. Ароматические добавки также можно варьировать (имбирный, мятный, душистый квасы).

По сравнению с квасами сбитни совсем просты в приготовлении. Их получают путем уваривания меда, заваривания или даже варки сбитневых приправ (пряностей, соков) и последующего соединения и кипячения этих двух частей. Сбитни пьют только горячими – это зимний напиток. Само слово «сбитень» происходит от глагола «сбивать», но только в смысле «соединять, собирать воедино разнородные части», а не в смысле «взбивать».

Так уж заведено во всем мире и у всех народов – отмечать все праздники и семейные события застольем. Важной его частью являются напитки, в том числе алкогольные и слабоалкогольные. От умения подобрать напитки, от их характера и количества зависит настроение за столом. Напитки могут украсить или испортить праздник.

Подбор напитков

• Подбор напитков для праздничного стола зависит от характера застолья, состава гостей и меню. Для каждого напитка при сервировке стола предусматриваются рюмки, бокалы или стаканы определенной формы.

• Если застолье начинается с поздравления с бокалом шампанского, то следует подавать сухое или полусладкое шампанское.

• К десерту в конце застолья подают сладкое или полусладкое шампанское.

• К каждому блюду следует подбирать соответствующее ему вино.

• Коньяк можно предложить к холодным рыбным закускам, к бутербродам с икрой. Можно подать к коньяку и лимон.

• К сельди, соленым и маринованным грибам, огурцам, капусте рекомендуются водка и горькие настойки.

• К острым салатам и мясным закускам подходят крепкие красные вина или вермут.

• К супам наиболее подходят крепкие вина: херес, ратафия, мадера, портвейн.

• К рыбным горячим блюдам следует подавать сухие белые вина, к горячим мясным блюдам – красные сухие вина.

• К домашней жареной птице и дичи подают малотерпкие

красные сухие вина.

• К сладким блюдам нет ничего лучше кагоров, десертных мускатных вин, крюшонов, к фруктам и мороженому – сладкого шампанского.

• Особое внимание должно быть уделено пиву. Это самостоятельный вид напитка, который не следует смешивать с другими.

• Темное пиво превосходно сочетается с крабами, устрицами, омарами, мидиями, морскими гребешками, лангустами.

• К нежным рыбным блюдам, цыпленку, индейке подходит светлое пиво мюнхенского типа, к говядине – английский эль с фруктовым ароматом, для острых блюд – красновато-янтарное пиво венского типа.

• Большое значение имеет температура подачи напитков. Для каждого напитка есть оптимальная температура, при которой наиболее отчетливо проявляются его вкус и аромат.

• Шампанское, белые вина следует подавать при 10–12 ˚С, красные вина, ликеры, сладкие настойки и наливки – 15–18 ˚С, водки, горькие настойки и бальзамы – 8–12 ˚С, светлые сорта пива – 12–14 ˚С, темные – 14–16 ˚С.

Квасы

Квас – традиционный русский напиток, приготовляемый из смеси солода (проросшего зерна) и муки различных сортов, преимущественно ржи, с водой с последующим молочно-кислым и спиртовым брожением.

Благодаря вкусовым свойствам и дешевизне квас был самым распространенным напитком в России на протяжении многих столетий. Пили его не реже, а, пожалуй, чаще, чем воду.

Хорошо сваренный квас не только прекрасно утоляет жажду, но и бодрит, нормализует обменные процессы, повышает аппетит. Он, как и всякий продукт молочнокислого брожения, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствует размножению болезнетворных микробов, повышает общий тонус организма, улучшает обмен веществ и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

В народной медицине он издавна использовался для лечения простуд и лихорадок, как мочегонное и слабительное средство. Примочки с квасом прикладывали к гнойным ранам, а квасную гущу использовали для лечения ожогов.

Необходимо помнить, что квас не рекомендуется пить при заболеваниях печени, язвенной болезни, гастрите, подагре, колите и при повышенной кислотности.

Квас не только повышает аппетит, он содержит около 200–300 ккал в 1 л.

Сортов кваса существовало великое множество (более 200). Разница между ними состояла в количестве и сортах исходных материалов и технологии приготовления. Некоторые сорта сдабривали сахаром, медом, чабрецом, тмином, хмелем, мятой, изюмом, патокой, хреном и другими вкусовыми добавками.

Наряду с хлебным квасом в России готовили фруктовые квасы из различных ягод и фруктов. Наибольшей популярностью пользовались клюквенный, брусничный, яблочный и рябиновый.

Приготовление кваса по старинным рецептам – сложный, трудоемкий и длительный процесс, связанный с проращиванием зерна для солода.

В настоящее время промышленность выпускает сухой квас, концентраты и экстракты хлебного кваса, из которых в домашних условиях получить квас несложно. Кроме того, квас можно приготовить из ржаного хлеба и поджаренных из этого хлеба сухарей.

Приготовление солода

Для получения солода для кваса обычно используют рожь, ячмень, овес, пшеницу. Солод лучше всего готовить в деревянном бочонке либо в широкой эмалированной кастрюле или ведре. Зерно тщательно промывают водой, затем замачивают путем погружения в воду комнатной температуры на 12–16 часов при периодическом помешивании. Через 4–6 часов воду сменяют. Затем зерно проращивают 4–5 суток при температуре 16–19 ˚С при осторожном (чтобы не повредить ростки) 2-кратном ежедневном перемешивании и орошении водой. Во избежание подсыхания зерно покрывают чистой тканью, которую увлажняют. Пророщенный солод (с ростком длиннее зерна в 1,5–2,0 раза) сушат в теплой духовке при 30–40 ˚С. Высушенный солод измельчают на мясорубке, а затем на кофемолке. Хранят молотый солод в сухом, прохладном месте в мешочках.

При приготовлении сусла солод нельзя заваривать кипятком, температура не должна быть выше 70–72 ˚С, чтобы не разрушать ферменты, производящие расщепление крахмала и других веществ.

Русский старинный квас

По 1 кг ржаного солода, ячменного солода, ржаной муки и гречневой муки, 1–1,5 ст. ложки жидких дрожжей, по 1 ст. ложке сухой мяты и изюма.

Ржаную и гречневую муку залить кипятком в соотношении 1:5 – 1:6 и выдержать 1,5–2 часа для клейстеризации крахмала. Затем засыпать ржаной и ячменный солод и тщательно перемешать до получения густой тестообразной массы (затора). Затор выдерживают до тех пор, пока у него не появится сладкий вкус за счет осахаривания крахмала ферментами солода (2–3 часа). После этого массу переложить в чугуны и поставить в теплую русскую печь на сутки.

Потом затор из чугунов переложить в емкость, развести водой (7–8 л), добавить жидкие дрожжи или квасную гущу от старого кваса и настой мяты. Сусло выдержать несколько часов в теплом месте, пока не забродит. Аккуратно сцеживать отстоянный квас в бочонок или бутылки, добавляя изюм, хорошо закупорить и выдержать в подвале с низкой температурой или в холодильнике. Через 2–3 дня квас готов.

Квас красный

По 1 стакану ржаного солода, пшеничной муки, кукурузной крупы, квасной гущи, соль и сахар по вкусу, 3 л воды.

Пшеничную муку смешивают с кукурузной крупой, солью, сахаром и заливают кипятком, так чтобы получить однородное тесто средней густоты. Тесто ставят в горячую духовку (200–220 °С) на 2–2,5 часа, затем охлаждают, нарезают на кусочки, заливают теплой водой, размешивают до однородной без комков массы, добавляют жидкие дрожжи или квасную гущу от старого кваса, ржаной солод и вливают оставшуюся воду. Сусло оставляют для брожения на 1–2 суток. Затем квас процеживают, а гущу оставляют на закваску.

Красный квас готовят с разными травами – зверобой, мята, душица и др. Измельченные травы заваривают кипятком, настаивают 30–40 минут, процеживают и полученный отвар добавляют в квас.

Квас монастырский

1 стакан ржаного солода, 2 ст. ложки изюма, 1 лимон, 1 яблоко, 1 стакан ржаной муки, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка сухих листьев смородины, 2 л воды, закваска от предыдущего кваса.

Ржаную муку заварить крутым кипятком, дать массе остыть. Яблоки, лимон, изюм тщательно промыть и пропустить через мясорубку. Сухие листья смородины измельчить, добавить мед, солод, измельченные яблоки, изюм и лимон, ржаную заваренную муку, влить оставшуюся воду. Массу перемешать и оставить для брожения в темном месте на несколько дней. Сцедить, а гущу оставить на закваску.

В такой квас подойдут и груши, чернослив, любые сухие или моченые ягоды; для ароматизации – анис, тмин, шалфей и другие пряности. Ржаную муку можно заменить мукой пшеничной, овсяной, гречишной, ржаной солод – ячменным.

Хлебный квас крепкий

1 кг ржаных сухарей, 25 г дрожжей, 100 г сахара, 3л воды, 1 горсть изюма.

Ржаные сухари залить кипятком и оставить на 1–2 дня. Затем настой слить, процедить, добавить в него разведенные дрожжи, сахарный песок, все хорошо размешать и оставить бродить на сутки, а затем разлить по бутылкам, в которые положить по несколько изюминок, и плотно закупорить. Надо брать бутылки толстого стекла, хранить в горизонтальном положении при температуре не выше 7–8 градусов, иначе квас может разорвать стекло.

Квас белый «Лебедушка»

По 1 кг ржаного и ячменного солода, пшеничной и гречневой муки, 500 г ржаной муки, по 1 ст. ложке жидких дрожжей, сухой мяты, изюма, 10 л воды.

Замешивают крутое тесто на крутом кипятке из пшеничной, ржаной и гречневой муки, выдерживают 1–1,5 часа. Затем разводят горячей водой, добавляют солод, тщательно перемешивая, чтобы не было комков, потом жидкие дрожжи или квасную гущу от предыдущего кваса и настой мяты. Выдерживать сусло в теплом месте, пока не забродит. Осторожно сцедить отстоянный квас и разлить в бутылки, положив предварительно в каждую по несколько изюминок. Бутылки хорошо закупорить и хранить в холодильнике.

Квас «Кислые щи»

По 500 г ржаного, ячменного солода, пшеничной и гречневой муки, 300 г меда, 2 ч. ложки мяты, 25–30 г дрожжевой закваски, 14 л воды.

Запарить муку крутым кипятком (1:1) и выдерживать 1,5–2 часа. Затем добавить горячую воду, засыпать солод, тщательно размешать до однородной массы и выдерживать в теплом месте 3 часа. Отстоявшееся сусло осторожно слить и смешать с медом, настоем мяты и дрожжевой закваской. Когда начнется брожение, молодой квас разлить по бутылкам, закупорить и поставить в теплое место. После завершения брожения бутылки поставить на холод. Через 2–3 дня напиток готов к употреблению.

Такой квас можно готовить с помощью различных добавок, сообщая желаемый вкус, аромат и цвет. Поэтому кислые щи носят названия разных по цвету, вкусу и запаху: белые, красные, розовые, лимонные, апельсиновые, имбирные, кардамонные, ванилевые, с хреном, с редькой, свекольные и др.

Квас крестьянский

500 г ржаного солода, 200 г ячменного солода, по 300 г ржаной муки и ржаных сухарей, 2 куска черствого ржаного хлеба, 500 г сахара, по 3 ст. ложки меда и мяты, 24 л воды.

Ржаную муку заварить в 500 мл кипятка, выдерживать 1,5–2 часа, добавить солод, 2,5 л воды, размешать и дать тесту выстояться в теплом месте 10–12 часов. Затем тесто выложить в эмалированную посуду, накрыть крышкой, поставить в горячую духовку (200–220 °С) на 2,5–3 часа. Перемешать, соскоблить со

стенок, залить сверху кипятком и опять поставить в духовку на 20–24 часа (30–40 °С). После чего перенести в большую емкость и залить 9 л кипятка, добавить измельченные сухари, хлеб и отстаивать 6–8 часов. Когда гуща осядет и начнется брожение сусла, сцедить его. Гущу вновь залить 9 л горячей воды, размешать, отстаивать 3–4 часа и сцедить.

Полученное сусло сдобрить медом, сахаром (или патокой), мятным настоем и, не добавляя дрожжей, оставить для брожения. Когда начнется брожение, сусло перенести на холод, плотно закрыть. Квас выдержать 3–4 дня. Он темно-красного цвета, приятного кисло-сладкого вкуса, немного пенится. На холоде может храниться долго, при этом его кислотность возрастает.

Квас белый опрошенный

750 г солода (500 г ржаного, 250 г ячменного), 2 кг ржаной муки, 500 г гречневой муки, 500 г пшеничной муки, ¼ стакана жидких свежих дрожжей, 40 г пшеничной муки для закваски, 2 ст. ложки сухой кудрявой мяты (но не перечной!).

Приготовить закваску: муку развести в воде, добавить дрожжи, дать смеси подойти.

Солод смешать с теплой водой до получения жидкого теста. Все три вида муки смешать в однородную смесь. Затем добавлять мучную смесь в жидкий солод небольшими порциями, все время подливая горячую воду и непрерывно размешивая. Воды по объему должно быть вчетверо больше, чем смеси солода и муки. Полученное тесто переложить в другую посуду и поставить в тепло на 5 часов, затем долить к нему 7 л кипятка, тщательно размешивая, чтобы не было комочков, и ввести заранее подготовленную закваску. Одновременно ввести мяту.

Полученное сусло поставить на 12 часов в теплое место для сбраживания. Выбродивший квас процедить и разлить в бутылки.

Квас сухарный домашний (скорый)

1 кг ржаных сухарей (лучше всего разных – из орловского, ржаного и бородинского хлеба, но не обдирного), 750 г сахара, 50 г изюма, 10–15 черносмородиновых листьев, 2–3 ст. ложки жидких пивных дрожжей или 25 г хлебопекарных дрожжей, 2 ст. ложки сухой мяты (но не перечной!).

Подсушенные в духовке до легкой корочки сухари залить 1 ведром кипятка и настаивать в течение 12 часов. Отдельно заварить мяту, отдельно смородиновый лист литром кипятка и настаивать 5 часов. Настой кваса перелить в другую посуду после

выдержки, добавить к нему сцеженный настой мяты и смородинового листа, сахар, прокипяченный в 500 мл воды, и дрожжи, размешать и оставить для сбраживания на 4 часа. Снять пену, процедить, разлить по бутылкам, добавив в каждую по несколько изюминок, и оставить на 2 дня для выдержки.

Яблочный квас

1 кг яблок, 100 г сахара, 200 г меда, 1 ч. ложку корицы, 2 ст. ложки жидких дрожжей, 4 л воды.

Квас лучше готовить из антоновских яблок. Яблоки нарезать ломтиками, удалив семенную коробочку, залить водой, довести до кипения и настоять 2–3 часа.

В процеженный отвар добавить сахар, мед, дрожжи, корицу и поставить в теплое место для брожения на 10–12 часов. Затем процедить, разлить в бутылки, закупорить и выдержать в холодильнике 2–3 суток.

Квас ягодный

2 кг ягод, 4 л воды.

Очищенные ягоды ссыпать в корзину или решето, промыть струей чистой холодной воды, дать воде стечь. После ягоды ссыпать в крепкую чистую бочку и залить остуженной кипяченой водой. Бочку плотно закрыть днищем и оставить на 3–4 недели в леднике или подвале.

Квас грушевый

1,5 кг груш, 600–800 г сахара, 30 г изюма, 20–30 г дрожжей, 8 л воды, лимонная кислота по вкусу.

Вымытые груши нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром и слегка раздавить. Залить кипяченой теплой водой, добавить лимонную кислоту по вкусу и растертые с сахаром дрожжи.

Поставить в теплое место. Когда на поверхности появится пена (через 12–14 часов), процедить через марлю, разлить по бутылкам с 2–3 ягодами изюма в каждой, закупорить и поставить на холод. Если груши ароматные, то квас получится с ярко выраженным вкусом.

Квас из айвы

1,5 кг айвы, 600–800 г сахара, 30 г изюма, 20–30 г дрожжей, 8

л воды, лимонная кислота по вкусу.

Готовится так же, как и квас из груш.

Квас свекольный

2,5 кг свеклы, 300 г ржаного хлеба, 250 г сахара, 5 г лимонной кислоты, 50 г дрожжей, 5,5 л воды.

Очищенную и натертую на крупной терке свеклу залить 5 л кипятка, добавить лимонную кислоту и кипятить 5 минут. Настаивать 1 час, процедить. В теплый отвар положить сахар, подсушенные в духовке ломтики хлеба, разведенные в теплой прокипяченной воде дрожжи. Брожение происходит в течение 12–14 часов. Процедить, разлить по бутылкам, закупорить и охладить в холодильнике.

Квас клубничный с медом

1 кг клубники, 100 г сахара, 300 г меда, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 3 ст. ложки изюма, 25 г дрожжей, 5 л воды.

Клубнику перебрать, промыть, отжать сок. Выжимки положить в эмалированную посуду, залить водой, нагреть до кипения, выдержать 30 минут, процедить. Добавить отжатый сок, сахар, мед, лимонную кислоту, дрожжи, хорошо перемешать и поставить на 1–2 дня в теплое место для брожения. Затем квас процедить, разлить по бутылкам, добавить в каждую по 5–6 изюминок, закупорить и поставить в холодильник.

Фруктовый квас

5 л кипяченой воды, 2 кг смородины, 500 г сахара, 100 г изюма, 100 г дрожжей.

Вымытые ягоды смородины протереть. Вскипятить и процедить сок, долить остуженную кипяченую воду с сахаром, хорошо перемешать с распущенными дрожжами. Оставить на ночь в тепле. На следующий день разлить квас в чистые бутылки, положив в каждую несколько изюминок. Закупорить бутылки чистыми выпаренными пробками. Поместить в холодном месте в горизонтальном положении.

Меды

Медок

6 л воды, 250–270 г меда, 5 г хмеля, 1 капсула кардамона, 1 ч. ложка сахара-жженки, 10 г дрожжей.

Мед прокипятить в 2 л воды, снять пену. Хмель прокипятить отдельно в 500 мл воды. Соединить вместе, влить остальную воду (кипяток). Охладить до теплого состояния, добавить дрожжи, жженый сахар, кардамон, оставить для открытого брожения (закрыв лишь марлей или бязью) при температуре не выше 8–10 ˚С до появления пены на поверхности. После удаления пены процедить и либо употреблять, либо оставить для хранения в бутылках на 1–2 недели.

Напиток «Медовый»

300 г меда, 2 л воды, ½ лимона, 10 г дрожжей.

Мед и воду довести до кипения, вложить нарезанный тонкими ломтиками лимон, остудить. Добавить разведенные в воде дрожжи, дать 2–3 дня побродить. Налить в бутылки, закупорить и поставить в холодное место на 5–6 дней для дозревания.

Русский мед

1 кг вишни, 1 кг земляники, 2 кг меда.

Взять вишню без косточек, землянику или клубнику и мед. Всю эту массу растереть и добавить 1 л кипяченой холодной воды. Туда же добавить кусок ржаного хлеба, предварительно обмакнув его в пивные дрожжи. Эту смесь поставить на 2–3 недели для брожения. Потом жидкость процедить и поставить в теплое место до окончания брожения.

Через 4–5 недель мед готов.

Безалкогольные и алкогольные напитки

Напиток «Петровский»

1 кг ржаного хлеба, 3 л воды, 15 г дрожжей, 50 г сахара, 50 г изюма, 100 г тертого хрена, 50 г меда.

Черствый ржаной хлеб нарезать ломтиками, подсушить в духовке. Сухари положить в кастрюлю или бочонок, залить кипятком, закрыть, дать постоять 3–4 часа. Настой процедить, положить дрожжи, сахар, мед, можно добавить мяту. Накрыть салфеткой или крышкой, оставить для брожения на 5–6 часов. Когда квас начнет пениться, вторично процедить его, добавить хрен и разлить по бутылкам. В каждую бутылку положить несколько изюминок, плотно закрыть, поставить в холодильник на 2–3 дня.

Яблочный напиток «Павлинка»

500 г яблок, 200 г клюквы, 100 г сахара, 200 мл воды, ванилин на кончике чайной ложки.

Промытые и очищенные яблоки натереть на терке и выжать из них сок. Насыпать в сок сахар, процедить через мелкое сито или марлю, дать отстояться, а потом аккуратно, не взбалтывая осадок, перелить в другую посуду. Точно так же приготовить клюквенный сок, смешать с яблочным, влить холодную кипяченую воду, положить немного ванилина, а при желании – рюмку вина. Поставить на холод и подавать в кувшине с кусочками льда.

Ревень без щавелевой кислоты

Очистить и промыть 10 кг ревеня, пропустить через мясорубку, отжать сок. Получится около 6,5 л сока. В оставшуюся кашицу влить 3 л кипяченой воды, накрыть и оставить на 12 часов.

Сок перелить в эмалированную кастрюлю, подогреть до 65 ˚С, а затем быстро остудить, поставив кастрюлю в холодную воду, и перелить в стеклянную бутыль. Отжав сок из кашицы ревеня, подогреть и вылить в бутыль. Добавить туда 20 г чистого мела, хорошо размешать и оставить на два дня. Кальций образует с щавелевой кислотой нерастворимый оксалат кальция, который опустится на дно белыми хлопьями.

Через два дня осторожно слить жидкость, уже свободную от щавелевой кислоты. Такой подслащенный освежающий напиток рекомендуется детям, больным и пожилым людям. Он хорошо утоляет жажду.

Напиток «Свеколка»

2–3 свеклы, 3–4 стакана воды, 1–2 крупинки лимонной кислоты, ½ стакана сахара.

Свеклу промыть в холодной воде, очистить, нашинковать соломкой и сварить, добавив в воду немного лимонной кислоты, затем подержать несколько часов в холодном месте, процедить через сито или марлю, добавить по вкусу лимонный сок, сахар и подавать к столу. В каждый стакан следует положить кусочек льда.

Напиток из свекольного кваса

1 л свекольного кваса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль, сахарный песок.

Этот напиток с положенным в него кусочком льда особенно приятен.

Напиток из свекольного кваса с огурцом

150 г свежих огурцов, 1 л свекольного кваса, зелень укропа, сахар, соль, перец.

150 г свежих огурцов вымыть, снять тонко кожуру и натереть на крупной терке. Добавить массу в 1 л свекольного кваса. Посолить по вкусу, посыпать перцем, положить чуть-чуть сахарного песку и зелени укропа. Перед употреблением напиток хорошо остудить.

Напиток из помидоров

500 г помидоров, 3 ст. ложки зелени, сахар, соль.

Выжать сок из красных помидоров, добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, соль и сахар по вкусу.

Напиток из помидоров и моркови

2 стакана томатного сока, 1 стакан морковного сока, вода, соль.

Томатный и морковный сок соединить со стаканом холодной кипяченой воды, все хорошо перемешать, посолить по вкусу.

Напиток из клюквенного сока

1 стакан клюквы, 4 стакана воды, 100 г сахара.

Подготовленную промытую клюкву размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу залить горячей водой и кипятить 5–8 минут. После процеживания добавить в отвар сахар и отжатый сок. Приготовленный напиток охладить.

Напиток газированный с дыней

200 г дыни, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки сахара, 3 стакана газированной воды, молотый имбирь.

Дыню, нарезанную кубиками, сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахаром, положить по 80–100 г в бокалы, залить газированной водой и посыпать имбирем.

Подавать охлажденным.

Напиток с ржаным хлебом

2 бутылки кефира, немного натертого ржаного хлеба, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка корицы.

Смешать кефир с сахаром. Разлить по стаканам. Сверху посыпать корицей и натертым ржаным хлебом. Подавать охлажденным.

Напиток «Русский»

1 чашка крепкого чая, 1 / 3 чашки пчелиного меда, 1 / 3 чашки водки.

Мед тщательно растворить в горячем чае, добавить водку и довести до кипения. Горячий или теплый напиток разлить в кофейные чашечки. Используется как согревающий напиток и хорошо помогает при простуде.

Лимонный напиток

1,5 стакана сахара, ½ лимона, 1 стакан белого вина, 1 стакан воды.

Цедру с лимона растереть с сахаром, добавить сок, отжатый из ½ лимона, белое вино и кипяток, размешать. Затем процедить,

разлить в стаканы и подать к столу охлажденным.

Земляничный напиток

1 стакан земляники, 3 стакана молока, 4 ст. ложки сахара, соль.

Землянику хорошо промыть, растереть с сахаром, смешать с молоком, добавить немного соли и взбить венчиком, чтобы получилась однородная масса.

Подать на стол в охлажденном виде.

Апельсиновый напиток

3 стакана молока, 1 стакан апельсинового сока, 100 г сахара, апельсин.

Смешать молоко с апельсиновым соком, добавить сахар и все это взбить венчиком, чтобы образовалась однородная масса. Положить в бокалы по дольке апельсина, налить охлажденный напиток.

Вишневый напиток

3 стакана молока, 1 стакан вишневого сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г сахара, соль.

Смешать вишневый и лимонный соки, добавить сахар, немного соли, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 3–5 минут, после чего охладить. Подготовленный таким образом сироп смешать с молоком и взбить венчиком.

Подать на стол в охлажденным.

Малиновый напиток

2 стакана молока, 200 мл малинового сока, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан воды.

В молоко влить малиновый сок, положить сахар, тщательно взбить, долить водой и подать сильно охлажденным.

Клубнично-молочный напиток

1 стакан клубничного сока, ½ ст. ложки сахара или меда, 2 стакана молока.

Смешать клубничный сок с сахаром или медом, взбить, добавить холодное молоко.

Подать на стол охлажденным.

Напиток с вином и фруктами

2 стакана лимонного напитка, 50 мл ликера или коньяка, 2 ст. ложки сахара, 300 г фруктов, 2 стакана белого вина или шампанского.

В кувшин влить лимонный или другой фруктовый напиток, добавить ликер или коньяк, положить сахар и хорошо перемешать. Затем положить свежие фрукты – апельсины или мандарины, очищенные и разделенные на дольки, персики (без косточек), также разрезанные на части, или консервированные фрукты – персики, абрикосы, яблоки и др. Готовую смесь залить шампанским или белым столовым вином.

Напиток подавать на стол холодным.

Напиток с вином и клубникой

300 г клубники, ¾ стакана сахара, 1 стакан белого и ½ стакана красного вина.

В кувшин положить клубнику, всыпать ¾ стакана сахара, дать постоять, чтобы выделился сок, залить вином, накрыть и поставить в холодное место.

Перед подачей на стол разлить напиток в бокалы.

Застольный напиток

700 г красного столового вина, 1 стакан сахара, ½ ч. ложки корицы, 5–6 бутонов гвоздики, цедра ½ лимона, 150 мл коньяка.

Влить в кастрюлю красное столовое вино, добавить сахар, корицу, гвоздику и цедру лимона. Все перемешать и прогревать в течение 10 минут, не доводя до кипения. После этого процедить, влить коньяк, разлить в стаканы.

Подать в горячем виде.

Молочный напиток с черной смородиной

4 стакана молока, 1 стакан черносмородинового сока, 4 ст. ложки сахарной пудры.

К холодному прокипяченному молоку добавить сок черной смородины, сахарную пудру и размешать.

Напиток подать холодным.

Напиток из сока с молоком и мороженым

1 стакан молока, 1 стакан сока, 100–150 г сливочного мороженого.

В стаканы или фужеры налить пастеризованное молоко, добавить фруктовый или ягодный сок (сливовый, черносмородиновый, вишневый и др.) и размешать. Положить в напиток сливочное мороженое и немедленно подавать.

Напиток освежающий «Рябинушка»

Зрелую рябину перебрать, промыть. Растолочь или пропустить через мясорубку и отжать сок. К соку добавить сладкую кипяченую воду, сироп от консервированного компота, ягоды, ломтики лимона, кусочки льда.

Томатный напиток со сливками

1 стакан томатного сока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка мелко измельченной зелени, соль и сахар.

Тщательно растереть яичные желтки со сливками, добавить измельченную зелень. Непрерывно помешивая, влить тонкой струйкой томатный сок. Готовый напиток заправить по вкусу солью и сахаром.

Подать на стол охлажденным.

Томатный сок с яйцом

4 стакана томатного сока, 4 ст. ложки лимонного сока, 4 яйца, 4 ч. ложки рубленой зелени, немного перца, острый соус «Южный», соль.

Томатный и лимонный сок смешать с яичными желтками в миксере или венчиком, заправить солью, перцем, острым соусом «Южный» и зеленью.

Подать на стол охлажденным.

Витаминный напиток из плодов шиповника

Плоды шиповника содержат много витамина С. Для приготовления витаминного напитка высушенные плоды шиповника хорошо промыть холодной водой, затем слегка раздробить, чтобы облегчить дальнейшее растворение витамина С, и заварить крутым кипятком из расчета 1 ст. ложка

раздробленных плодов на 1 стакан кипятка. Заваривать следует в эмалированной посуде, так как в металлической происходит разрушение витамина С. После заварки кипятить не более 8–10 минут, чтобы уменьшить потерю витамина С.

После кипячения отвар вместе с плодами перелить в стеклянную или фарфоровую посуду, накрыть и поставить на несколько часов (можно на ночь) в теплое место.

Затем процедить через двойной слой марли или через чистую тряпочку и отжать в ней плоды. Получается приятный кисловатый напиток, в который для улучшения вкуса можно добавить сахар. Напиток необходимо использовать в течение того же дня, так как при более длительном хранении витамин С в нем разрушается.

Здоровому взрослому человеку достаточно в сутки 1–2 стаканов, а детям – 1 стакан напитка.

В тех случаях, когда плоды шиповника применяются в измельченном виде, достаточно брать ½ ложки на стакан крутого кипятка.

Взвар

200 г сухих фруктов, 4 стакана воды.

Взвар – это компот без сахара. Сухие фрукты (яблоки, груши, вишни) промыть в нескольких водах, положить в крутой кипяток и варить до готовности. Взвар пьют холодным – он хорошо утоляет жажду.

Взвар с медом

100 г сухих фруктов, 500 мл воды, 100 г меда.

Смесь сухих фруктов (груши, яблоки, сливы, вишню, изюм) сварить, отлить стакан отвара, добавить в него мед и поварить несколько минут до кипения. Соединить все вместе и дать настояться не менее 5–6 часов.

Молочный коктейль

Фруктовый сироп (вишневый, яблочный, клубничный или малиновый), молоко и сливочное мороженое перемешать в стеклянной посуде или взбить миксером.

Водица

4 стакана ягод, 16 стаканов воды, ванили. для сиропа: 4 стакана воды, стакан сахарного песка.

Разные ягоды – клюкву, малину, черную смородину, чернику и т. д. – перебрать, освободить от веточек и листьев, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить до тех пор, пока они не разварятся. Затем процедить через частое сито или марлю, отжать. Отвар смешать с сахарным сиропом и добавить чуть-чуть ванилина. Охладить.

Вода с душицей

2 л воды, 23–30 г душицы, 80–100 г меда.

Сушеную душицу залить кипятком и настаивать 2–3 часа. Настой слить, добавить мед, перемешать, охладить и разлить по бутылкам, хранить в холодильнике.

Вода с мятой

2 л воды, 10 г сушеной мяты, 100–120 г сахара, 300–400 мл сока клюквы или лимона.

Мяту залить кипятком, настаивать 2–3 часа, процедить, добавить сахар, сок клюквы или лимона, охладить. Хранить в холодильнике.

Вода со зверобоем

2 л воды, 30 г сушеного зверобоя, 200 г сахара, 150–200 мл сока.

Сушеный зверобой залить кипятком, довести до кипения и настаивать 2 часа. Отвар слить, добавить сахар, охладить, смешать с соком клюквы, малины или других ягод и разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике.

Вода с шиповником

2 л воды, 200 г сухих плодов шиповника, 200 г сахара, лимонная кислота.

Сухие плоды шиповника залить холодной водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения и кипятить 5–10 минут. Настаивать в течение суток, процедить. В настое растворить сахар или мед. Разлить по бутылкам и хранить в холодильнике.

Рябиновая вода

Спелую рябину насыпать в бочонок почти доверху, залить

крутым кипятком, остудить, закупорить и дать постоять в холодном месте, пока вода не отстоится. Затем воду разлить по бутылкам и закрыть их. Употребляя воду, добавлять сахар по вкусу.

Рябину в бочонке второй раз залить кипятком и вновь настоять, как и первый раз. Кипятка добавлять половину объема, которым заливали рябину первый раз. Настаивание можно проводить и в стеклянной бутыли.

Брусничная вода

Зрелую бруснику насыпать в бочонок почти доверху, добавить несколько кисло-сладких яблок, разрезанных и очищенных от зерен. Залить ягоды остывшей кипяченой водой до самого верха бочонка, закупорить и дать постоять в холодном месте, пока вода не отстоится. Затем воду разлить по бутылкам и закупорить. При употреблении добавлять сахар по вкусу.

Вода из боярышника

Плоды боярышника вымыть, залить равным количеством воды и варить при очень слабом кипячении 1–2 часа. Полученное пюре протереть через сито, добавить на каждый килограмм ягод 2–2,5 л воды, 50–60 г сахара, лимонную кислоту по вкусу и довести до кипения, затем охладить, разлить по бутылкам и хранить в холодильнике.

Вода с листьями черной смородины

5 л воды, 150 г листьев смородины, 1,2 кг сахара, цедра с 3 лимонов, 50 г дрожжей.

Молодые листья смородины (можно использовать и сухие) положить в бутыль, добавить сахар, лимонную цедру, залить водой, настаивать в теплом месте 2–3 дня, периодически взбалтывая. Добавить дрожжи и, когда начнется брожение, поставить настой в холод на 6–7 дней. Воду процедить, добавить в нее по вкусу лимонную кислоту или сок лимона.

Морсы

В домашних условиях морсы готовят из выжимок, оставшихся после получения сока, которые содержат еще значительное количество сахаров, витаминов, минеральных и красящих веществ. Для получения морсов выжимки заливают холодной водой в соотношении 1:2, кипятят и процеживают. В этом отваре растворяют сахар, добавляют по вкусу лимонную кислоту и часть сока.

Для приготовления морсов можно использовать варенье, которое разводят в горячей воде, доводят до кипения, процеживают, протирая ягоды. Затем подкисляют лимонной кислотой, соком лимона или кислых ягод, добавляют по вкусу сахар.

Морс вишневый

На 500 г вишни: 250–350 г сахара, 2–2,5 л воды.

Вишню растолочь, отжать сок, поставить его в холодильник. Косточки и выжимки засыпать сахаром, оставить на 1 час, залить водой, кипятить 10–15 минут, отвар процедить. В охлажденный отвар добавить отжатый сок.

Морс из калины

Технология приготовления и соотношение компонентов такие же, как для вишневого морса.

Морс из малины

500 г малины, 1,5–2 л воды, 200–300 г сахара, 100–200 мл смородинового сока.

Малину размять, сок отжать через марлю, выжимки от ягод залить водой и прокипятить, процедить, добавить сахар и малиновый сок. Заправить по вкусу смородиновым соком.

Морс апельсиновый

На 300–400 г апельсинов: 250–300 г сахара, 2 л воды.

С апельсина срезают цедру (без белой мякоти), мелко ее нарезают, заливают горячей водой, доводят до кипения и настаивают 2–3 часа. Настой процеживают, растворяют в нем

сахар, охлаждают, после чего добавляют сок апельсина.

Морс из айвы

На 1–1,2 кг айвы: 1 лимон, 200 г сахара, 2 л воды.

Плоды очистить от кожицы и семенной коробочки, протереть и отжать сок. Кожицу и сердцевину залить водой, нагреть и кипятить 10–15 минут. Отвар немного охладить, затем процедить. Цедру лимона мелко нарезать. Оставшуюся после отделения сока массу и цедру залить горячей водой и кипятить 10–15 минут, затем немного охладить и процедить.

Отвары соединить, растворить в них сахар, охладить и добавить сок айвы.

Морс из ревеня

1 кг ревеня, 2 л воды, 200–250 г сахара, лимонная кислота или лимонный сок.

Черешки молодого ревеня очищают, мелко нарезают, заливают горячей водой и варят 15–20 минут в закрытой эмалированной посуде, настаивают 30 минут, процеживают, растворяют в настое сахар, добавляют по вкусу лимонную кислоту или лимонный сок.

Безалкогольные аперитивы

Аперитивами называют напитки, употребляемые перед едой для возбуждения аппетита. Фруктово-ягодные и овощные аперитивы подают охлажденными с кусочками льда в бокалах, иногда с соломинкой.

Аперативы приготавливаются из свежеотжатых соков, имеющихся овощей и фруктов. Таких сочетаний может быть столько, сколько позволит ваша фантазия.

Капустно-яблочный аперитив

500 мл капустного сока, 500 мл яблочного сока, 125 мл морковного сока или 125 мл томатного сока, сахар, лимонная кислота, перец.

Капустный и яблочный сок смешать в равных количествах, добавить морковный или томатный сок 1/3–¼ от дозировки первых, по вкусу сахар, лимонную кислоту или лимонный сок, перец.

Все перемешать и охладить.

Томатный аперитив

500 мл томатного сока, 200 мл огуречного сока, 200 мл сока красной смородины, соль, перец, корица по вкусу.

Все перемешать и охладить.

Капустно-томатный аперитив

Капустный рассол и томатный сок в равных объемах, 125 мл морковного сока, 125 мл томатного сока, сок лимона, сахар, соль, перец по вкусу.

Все компоненты перемешать и охладить.

Крюшоны

Крюшоны – это холодные напитки, которые готовятся с использованием вин или минеральных вод. В любой крюшон, в зависимости от сезона, кладут свежие или консервированные фрукты, разрезанные или разделенные на дольки, свежие или свежемороженые ягоды.

Крюшон подают в хрустальной вазе (крюшоннице) или в хрустальном кувшине хорошо охлажденным. Кроме того, в отдельный салатник кладут наколотый пищевой лед.

Крюшон «Новогодний»

Бутылка полусухого шампанского, бутылка белого столового вина, 100 мл ликера «Южный», 100 мл коньяка, 400 г клубники, сахар или сахарная пудра по вкусу.

Смешать все ингредиенты в крюшоннице, напиток охладить.

Крюшон «Праздничный»

1 кг абрикосов, 500 г сахара, 600 г бананов, 3 бутылки белого столового вина, 1 бутылка шампанского, 1 бутылка абрикосовой настойки, 200 мл воды.

1 кг свежих абрикосов освободить от косточек и разделить на половинки. Сварить сахарный сироп из 500 г сахара и 200 мл воды. Залить ягоды горячим сиропом и выдержать 2 часа. В остывшую массу положить нарезанные тонкими кружочками бананы, влить абрикосовую настойку и выдержать в холодильнике 6–8 часов. Перед подачей влить 3 бутылки столового вина и бутылку шампанского.

Крюшон яблочный

1,5 кг яблок, 2 лимона, 1 л холодного крепкого чая, 500 г сахарного песка, бутылка шампанского.

Ароматные яблоки очистить, разрезать на четыре части, удалить сердцевину с семенами, разрезать каждую четвертинку на тонкие ломтики, поместить их в большую эмалированную кастрюлю, добавить сахарный песок, сок из лимонов и стертую цедру с одного лимона, залить свежим холодным крепким чаем, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 4–6 часов. Перед подачей перелить в крюшонницу и добавить шампанское.

Крюшон апельсиновый

5 апельсинов, 500 г сахарного песка, банка консервированных груш, 3 бутылки красного сухого вина, 1 л минеральной воды.

С 3 апельсинов теркой снять цедру, не затрагивая белой кожицы. Все апельсины очистить, нарезать тонкими кружочками, удаляя косточки. Нарезанные апельсины положить в крюшонницу, посыпать сахарным песком, настаивать в холодильнике несколько часов. Груши нарезать мелкими кубиками и вместе с соком добавить к апельсинам, затем влить красное вино, минеральную воду, положить натертую цедру и кусочки льда.

Крюшон ананасовый

1 ананас (600–700 г), 400 г сахарного песка, 2–3 бутылки шампанского, бутылка коньяка.

Ананас очистить, разрезать поперек на маленькие кусочки, положить в крюшонницу, пересыпая послойно сахарным песком, залить бутылкой хорошего коньяка и настаивать в холодильнике 1 сутки. Перед подачей влить шампанское.

Крюшон из дыни и клубники

1 дыня, клубника для заполнения дыни, 1 кг сахарного песка для засыпки клубники, 250 мл коньяка, 2 л белого столового вина, 1 л минеральной воды, бутылка шампанского.

Душистую среднеазиатскую дыню хорошо вымыть, срезать верхушку, вычистить всю внутренность, поставить дыню в кастрюлю, в которой она могла бы стоять прямо. Вымытую и очищенную от плодоножек клубнику положить в дыню, пересыпая сахаром. Дыня должна быть доверху заполнена ягодами. Залить их коньяком, накрыть сверху срезанной верхушкой дыни и поставить на сутки в холодильник. Перед подачей вылить сок с ягодами в крюшонницу. Дыню очистить от кожуры и нарезать на мелкие кубики, положить в крюшонницу, залить белым вином, а перед подачей влить минеральную воду и шампанское.

Крюшон мандариновый

10 мандаринов, 500 г яблок, 400 г сахарного песка, 100 мл рома, бутылка красного вина, 1,5 л минеральной воды, 200 мл воды.

Свежие сладкие яблоки очистить от кожицы, разрезать на

четыре части, вынуть сердцевину с семенами, нарезать каждую четвертинку тонкими ломтиками, сложить в эмалированную кастрюлю, залить кипящим сиропом, сваренным из 400 г сахара и 200 мл воды, настаивать 1–2 часа. С четырех мандаринов теркой снять цедру. Остывшие яблоки с сиропом перелить в крюшонницу, добавить нарезанные мандарины, цедру, влить ром, красное вино и перед самой подачей минеральную воду. Подавать со льдом и соломинками.

Безалкогольный крюшон

По 350 г клубники, малины, абрикосов, 3 апельсина, 1 л крепкого свежезаваренного чая, 1,5 л минеральной воды, сахар.

Свежую клубнику, малину, абрикосы, нарезанные кружочками, апельсины, очищенные от кожуры и косточек, засыпать сахаром по вкусу и поставить на сутки на лед в крюшоннице. Перед подачей залить очень крепко заваренным чаем и минеральной водой. Перемешать, чтобы разошелся сахар, и подавать с кусочками льда.

Чай и кофе

Чай следует хранить в сухом месте, в плотно закрытой чайнице, вдали от продуктов, имеющих сильный запах. Перед заваркой надо сполоснуть чайник кипятком, чтобы он был теплым, а затем, засыпав чай (1 чайную ложку на 1 стакан чая), налить свежий крутой кипяток, сначала не более чем на $^2/_3$ объема чайника.

После заварки необходимо подержать чайник накрытым салфеткой минут пять, чтобы чай настоялся, потом долить его кипятком и разлить в стаканы, соблюдая дозировку по вкусу. Нельзя ставить для заварки чайник на огонь – этим вы испортите его вкус. Если заваривать чай подогретой кипяченой водой, а не свежевскипяченной, чай также будет невкусен.

Не рекомендуется кипячение уже заваренного чая, его аромат и вкус теряются.

К чаю отдельно подают сахар, мед или варенье, лимон, молоко или сливки.

В чае содержится от 2 до 3% кофеина – вещества, тонизирующего и несколько возбуждающего деятельность сердца и нервную систему. Кроме кофеина в чае содержатся еще танин, эфирные масла, тапин и другие химические вещества, в совокупности создающие любимый нами вкус и аромат чая.

В привычке пить чай определенного сорта и дозировки (крепкий, слабый, средний) нет ничего вредного для здоровья, за исключением случаев особых противопоказаний. Если же натуральный чай почему-либо противопоказан, можно его заменить многочисленными разновидностями плодово-ягодных чайных напитков.

Почему чай называют байховым. Мы пьем чай, который называют байховым. Это название происходит от китайского слова «бай-хоа» («белая ресничка») – так по-китайски называют серебристые ворсинки, которые покрывают одну сторону чайных листьев.

Как это часто бывает, в обиходной и особенно в торговой терминологии слово «байховый» давно потеряло свой первоначальный смысл, и теперь им обозначают только сыпучие чаи в отличие от прессованных, хотя и те и другие вырабатываются из байхового чайного листа.

Помимо наиболее распространенного у нас черного байхового чая вырабатываются еще и зеленый байховый чай, зеленый кирпичный, черный плиточный и зеленый плиточный чай.

У зеленого байхового чая оливково-зеленая окраска, светло-желтый, золотистый настой, сильный, ярко выраженный аромат.

При выработке зеленого чая чайный лист не подвергают завяливанию и ферментации, как черный байховый чай, а только пропаривают его, подсушивают, скручивают, снова сушат и сортируют.

Зеленый кирпичный чай приготовлен из более грубого и крупного чайного листа, собранного ранней весной и поздней осенью.

Черный плиточный и зеленый плиточный чай представляют собой прессованные высевки и крошки, получаемые при выработке черного и зеленого байховых чаев. Настой плиточного чая отличается большой крепостью.

Кофе

Молотый кофе (чайную ложку на стакан воды) положить в кофейник и, залив кипятком, поставить на огонь. Когда закипит, влить столовую ложку сырой воды. Дать снова закипеть. Вливать воду еще два раза, для того, чтобы гуща осела на дно. Не допускайте длительного кипения кофе.

Кофе готов. Можно подать к нему молоко или сливки.

Чай малиновый

1 ст. ложку сушеной малины и 1 ст. ложку сушеных листьев малины залить кипятком (300 мл), довести до кипения, настоять, пить горячим.

Чай земляничный

1 ст. ложку сушеных листьев земляники залить стаканом кипятка, довести до кипения, дать настояться, пить горячим.

Чай брусничный

1 ст. ложку сушеных брусничных листьев залить стаканом кипятка и пить чай горячим или холодным.

Чай потогонный

1 ст. ложку смеси сушеной малины, аниса и цветков липы залить стаканом кипятка, кипятить в течение 5 минут. Пить

горячим или теплым.

Сбитни

Сбитень – традиционный русский напиток, приготавливаемый на основе меда. Его получали в результате кипячения воды или слабого пива с медом, патокой или сахаром, пряностями, соками и пили горячим. Готовили напиток в сосудах, напоминающих самовар. Безалкогольный сбитень долгое время (примерно до конца XIX века) заменял в России чай и кофе.

Путем уваривания получали сухие и сгущенные сбитни.

Заварные сбитни приготавливали путем сбраживания сусла из меда и патоки с различными приправами.

Сбитень простой

500 г меда, 500 г сахара, 2–3 л воды, пряности.

Развести сахар в горячей воде, добавить мед, кипятить на слабом огне, снимая пену. Добавить пряности, вскипятить, настоять и процедить.

Набор пряностей может быть разным.

1. Гвоздика, корица, имбирь, кардамон, лавровый лист.
2. Корица, гвоздика, хмель, мята.

Соотношение пряностей и их набор подбирают по вкусу. Подают на стол горячим.

Сбитень

3 ст. ложки меда, 400 мл воды, по ½ ч. ложки сушеной мяты, сушеных листьев малины или смородины.

Сухие листья мяты, малины или смородины залить крутым кипятком, настаивать 25–30 минут. Отвар процедить, добавить в него мед, прокипятить. При употреблении в стакан можно положить кусочек лимона. Употребляется как в горячем, так и холодном виде.

При приготовлении сбитня можно использовать разные ароматические травы в зависимости от сезона и вкуса.

Сбитень тминный

150–200 г меда, 1 л воды, 5 г тмина, 1–2 бутона гвоздики, 1 / 3 –½ г корицы.

Развести мед в горячей воде, кипятить, снимая пену. Добавить пряности, вскипятить, настоять и процедить.

Употребляют горячим.

Горячий сбитень

500 г меда, 750 г белой патоки, 5–10 г пряностей, 6 л воды.

В кипящую воду положить мед, патоку, различные пряности (хмель, мятный лист, корицу, гвоздику по вкусу) и кипятить 30 минут. Пьют горячим.

Сбитень-жженка

10–12 ч. ложек меда разводят в 4 стаканах воды и кипятят 20–25 минут, затем добавляют лавровый лист, тмин, корицу по вкусу и кипятят еще 5 минут. Полученную смесь процеживают через марлю и добавляют для цвета жженку. Ее приготовляют так: 1–2 кусочка сахара кладут на столовую ложку и нагревают над огнем, пока не образуется черная жидкость. Этот сбитень пьют также в горячем виде.

Сбитень малиновый

250 г меда, 200 мл малинового сока, 1 л воды, 20–30 мл жидких пивных или квасных дрожжей.

Мед распустить в горячей воде, добавить малиновый сок, нагреть до кипения и кипятить при помешивании 1,5–2 часа, снимая образующуюся пену. Затем охладить до 25–30 °С, добавить дрожжи и поставить для сбраживания в темное место на 8–12 часов. Сброженное сусло слить в хорошо пропаренный и чисто вымытый деревянный бочонок, закупорить и поставить в холодильник. Через 1 месяц сбитень готов к употреблению. Готовый сбитень разлить в бутылки, которые следует хранить также в холодильнике. Этот сбитень пьют холодным.

Заварной сбитень

750 г меда, 3 л воды, по 1 ч. ложке хмеля, имбиря или кардамона, 20–30 см жидких пивных дрожжей.

Мед растворить в 3 л кипятка и выдержать 8–10 часов. Затем при помешивании кипятить на слабом огне, снимая пену, 1,5–2 часа. За 15–20 минут до окончания кипения в сусло добавить хмель и пряности. После сусло процедить и охладить до 24–28 °С, добавить дрожжи и оставить в темном месте на 8–12 часов для сбраживания. Сброженное сусло слить в деревянный бочонок, закупорить и выдержать при 4–6 °С 2–3 недели. Готовый сбитень

разлить по бутылкам и хранить в холодильнике.

Сбитень пьют холодным.

Сбитень сухой

По 1 ст. ложке красного и черного молотого перца, имбиря, кардамона, мускатного ореха, корицы, лавровый лист.

Пряности и лавровый лист, измельченные и засыпанные в сухую банку, плотно закрыть и хранить в сухом темном месте.

Перед употреблением засыпать в кипящую воду подготовленный порошок, довести до кипения и настаивать без нагревания 10–15 минут. Отвар процедить, добавить мед и подать к столу.

Сбитень сгущенный

500 г меда, 200 г патоки, 300 мл воды, по 1 ст. ложке гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, мускатного ореха, 2 лавровых листа.

Измельченные пряности всыпать в горячую воду, довести до кипения и настаивать под крышкой 40–60 минут. В процеженный отвар добавить патоку и уварить смесь до темно-красного цвета. Охладить до 30–40 °С, ввести мед и тщательно перемешать.

Перелить сбитень в стеклянную банку, закрыть крышкой и хранить в сухом темном месте.

Для приготовления горячего напитка в кипящую воду добавить сгущенный сбитень, перемешать и подать к столу. Количество сбитня регулируется по вкусу.

Сбитень можно подавать с лимоном, клюквенным соком или сливками.

Сбитень крепкий

По 500 мл пива и воды, 1 кг меда, 100 г патоки, 1 ч. ложка сухой мяты.

Воду, смешанную с пивом, сухой мятой, патокой, нагреть до кипения и кипятить 10–12 минут, добавить мед, нагреть до кипения. Настаивать 1 час. Процедить, охладить, хранить в холодильнике 6–7 дней, после чего напиток готов к употреблению.

Сбитень хмельной (русский глинтвейн)

В сбитень, сваренный по любой рецептуре, в конце варки

добавляют красное сухое вино из расчета 150–200 мл на 1 л сбитня.

Пиво

Домашнее

Готовится из различных видов сырья несколькими способами.

1. Взять по 1,2 кг ячменного и ржаного солода и 2,4 кг ржаной муки. Ошпарить 3 л горячей воды, чтобы сделать густоватое, как клецки, тесто, вымешать все вместе, выложить в формы и поставить в печь на 12 часов, пока тесто не приобретет красивый цвет. Потом сложить все в бочонок объемом 25 л, развести холодной водой дополна и оставить в покое. Отдельно взять 800 г гречневой муки, 200 г свежих сухих дрожжей, сделать густое тесто на воде и поставить на 2 часа, чтобы поднялось. Тогда растереть и влить в другой чистый бочонок, взять солодового раствора, процеженного через сито, долить дополна и поставить в теплом месте на 4–6 часов для брожения. Когда наверху покажутся дрожжи, взболтать бочонок и разлить пиво в бутылки вместе с дрожжами, укупорить хорошо распаренными пробками, вынести в погреб и поставить в песок. Пиво может сохраняться несколько недель.

2. Половину ведра ячменного солода размешать с двумя ведрами холодной воды и оставить на сутки, после чего поместить в котел, куда прибавить чайную ложку соли и прокипятить 2 часа, затем прибавить 100 г хмеля и варить еще полчаса. Процедить в бочонок, остудить до парного молока, прибавить 100 г сухих дрожжей, разведенных в той же жидкости, и 400 г уваренной докрасна патоки. Все хорошо размешать и оставить на 5–10 часов. После чего разлить в бутылки, укупорить на другой день, и пиво готово.

По желанию можно добавить сахар и менять дозу хмеля для разной крепости пива.

3. Натереть на терке 1 кг моркови и 2,5 кг сахарной свеклы, положить в котел с двумя ведрами воды и поставить на огонь. В пяти литрах воды размешать 12 г можжевеловых ягод, 80 г соли и 6 горстей хмеля и добавить в котел. Прокипятить смесь полчаса, остудить до комнатной температуры, положить 6 ст. ложек пивных дрожжей и оставить бродить. Возникающую пену снимать 3–4 раза, после чего разлить по бутылкам, закупорить их и вынести в погреб.

4. По 3,5 л смолотого ржаного солода и ржаной муки замешать в теплой воде. В большом глиняном горшке сделать отверстие для спуска сусла, устелить дно соломой, положить

тесто, накрыть горшок крышкой и поставить в горячую печь на сутки. Еще через 12 часов слить сусло, долить кипятком, выдержать 30 минут и снова слить. Сварить горсть хмеля и положить в сусло, куда добавить стакан дрожжей. Когда пиво перебродит, разлить по бутылкам, хорошо укупорить и поставить в погреб на 1–2 недели.

5. 1 кг дробленого ячменного солода размешать с холодной водой (1:6) и поставить в печь на ночь. Утром смесь переливают в котел, добавляют чайную ложку соли, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 2 часа. Затем добавляют 100 г хмеля и варят 20–30 минут. Сусло процеживают в бочонок или кастрюлю, добавляют 200 г меда или патоки, охлаждают, добавляют дрожжи и выдерживают 7–10 часов. Затем пиво процеживают в бутылки, укупоривают и ставят на холод в подвал. Через 1–2 дня пиво готово.

6. На сковородке или на противне в духовке высушивают 3,5 кг обрушенного овса или ячменя (зерно не должно подгореть или подрумяниться). Затем зерно дробят, засыпают в котел, заливают горячей водой (65–70 ˚С) в четырехкратном количестве, хорошо размешивают и дают постоять 3 часа. Сусло сливают, а оставшуюся дробину снова заливают таким же объемом горячей воды и настаивают 2 часа. Оставшуюся дробину настаивают третий раз 1,5 часа и получают третье сусло. Все три сусла смешивают, добавляют 6 кг патоки или меда, 200–300 г хмеля, нагревают до кипения и кипятят 20–30 минут. Сусло охлаждают, вносят 200–300 г дрожжей и оставляют в теплом месте до тех пор, пока не перебродит. Затем пиво процеживают и оставляют на трое суток. После этого пиво переливают в другую емкость, укупоривают и ставят на холод на 2–3 недели.

Крепкое пиво

100 мл водки, 1 ч. ложка аджики, 200 мл светлого пива, лед.

В стакан положить аджику, влить водку и тщательно размешать. Влить охлажденное пиво и положить несколько кусочков льда.

Коктейль «Чистилище»

250 мл темного пива, маленькая рюмка рома или коньяка, по щепотке соли и перца, 2 ст. ложки сахара, лимон, кофе.

Пиво, ром и пряности взбить в миксере, наполнить стаканы и сверху положить кружки лимона, посыпанные молотым кофе.

Коктейль крепкий

100 мл темного пива, 50 мл джина, лимон.

Пиво смешать с охлажденным джином. Подавать с ломтиками лимона.

Белый коктейль

500 мл светлого пива, 1 ст. ложка сахара, 1–2 измельченных бутонов гвоздики, щепотка тертого мускатного ореха, 500 мл молока.

В теплое пиво добавить сахар, гвоздику, мускатный орех. Влить кипящее молоко. Пить горячим.

Охлажденный коктейль

500 мл светлого пива, 1–2 ст. ложки сахара, 2 дольки лимона, лед.

Высокий пивной стакан наполовину наполнить крошками льда, всыпать сахар, положить 2 дольки лимона и влить светлое пиво. Подавать с соломинкой.

Теплое пиво

650 мл пива, 20 мл джина, 20 мл рома, 2 желтка, 2 ст. ложки сахарного сиропа, имбирь.

Смешать сырые желтки, сахарный сироп, 2 щепотки молотого имбиря, ром и джин, влить горячее пиво.

Горячее пиво

1 л пива, 200 г сахара, 4 желтка, 5 бутонов гвоздики, 0,3 г корицы.

Пиво вскипятить со специями, процедить и держать на слабом огне. Желтки растереть с сахаром и, постепенно добавляя горячее пиво, загустить на кипящей водяной бане, следя за тем, чтобы оно не закипело. Подавать в высоких бокалах.

Блюда к пиву

Селедка в пиве

Темное пиво, лавровый лист, перец, растительное масло.

Пиво вскипятить с лавровым листом и перцем, охладить. Маринадом залить селедку, сверху влить 1–2 ложки растительного масла.

Буженина в пиве

1 кг свинины, 500 мл пива, 5–10 горошин перца, 3–4 лавровых листа.

Вымыть кусок свинины, завязать в салфетку, опустить в кастрюлю с холодной водой и варить 5–10 минут.

Вынуть свинину из салфетки, положить в кастрюлю, добавить перец, лавровый лист, влить пиво и тушить до готовности. Подавая, облить соусом, в котором тушилась свинина. На гарнир подать жареный картофель.

Пивной соус к мясу

1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 150 мл пива, 150 мл бульона, немного уксуса, соль, перец, зелень.

Мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить муку и подрумянить. Влить пиво и бульон. Прокипятить, помешивая, добавить уксус, соль, перец, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Можно добавлять также горчицу или томатный соус.

Креветки с пивом

700 г очищенных креветок, 350 мл пива, 110 г репчатого лука, 220 г томатного соуса, 1 ч. ложка сахара, 100 г муки, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, перец.

Вымыть и обсушить креветки. Обвалять их в смеси муки, соли и перца.

Растопить масло в сковородке и обжарить креветки и нарезанный кубиками лук до светло-коричневого цвета. Прибавить пиво, томатный соус, сахар и лавровый лист, довести до кипения и варить 10 минут. Креветки подают с вареным рисом.

Коктейль «Черная смородина»

1 л пива, 250 мл сока черной смородины, ванилин, лимон.

Подогреть пиво, добавить черносмородиновый сок, немного ванилина. Ошпарить лимон, нарезать кружочками и положить в

коктейль.

Красный коктейль

100 мл пива, 80 мл томатного сока.

Смешать в бокале охлажденное пиво с томатным соком. Подавать с соломинкой.

Коктейль с апельсиновым соком

100 мл пива, 180 мл апельсинового сока.

Смешать в бокале охлажденное пиво с апельсиновым соком. Подавать с соломинкой.

Яичное пиво

1,5 л пива, 200 г сахара, соль, небольшой лимон, 4 яйца, 250 мл рома или коньяка.

Пиво нагреть, добавить сахар, соль, сок лимона. Яйца взбить, добавить к ним ром или коньяк. Продолжая взбивать, влить снятое с огня пиво. Коктейль можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Московская смесь

100 мл пива, 20 мл водки, 15 мл лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, лед.

В бокал влить лимонный сок, 20 мл водки, добавить 1 ч. ложку сахара и хорошо перемешать, пока сахар не растворится. Положить 2 кусочка льда и долить бокал доверху пивом.

Настойки

Анисовая настойка

1 л водки, 5 г аниса, 2 г тмина, 1 г лимонной цедры, ½ г фиалкового корня.

Анис, тмин, лимонную кислоту и фиалковый корень истолочь, залить водкой и настаивать в теплом месте 10 дней при периодическом перемешивании.

Померанцевая настойка

1 л водки, по 1 г померанцевой корки, мелиссы, полыни.

Водку настоять с измельченной мелиссой, полынью и померанцевой коркой 10–15 дней.

Рябиновая настойка

3 кг рябины, 1,5 кг яблок, 3 л водки, 1,5–2 кг сахара, 10 г липового цвета.

Рябину, прихваченную морозом или выдержанную в морозильной камере холодильника, растолочь, залить водкой и настаивать в теплом месте 10–15 дней. Затем процедить и отфильтровать. В осветленную настойку добавить отжатый из яблок сок, настой липового цвета и сахар. Выдержать до полного растворения сахара, разлить по бутылкам, закупорить и выдержать еще 3–5 недель.

Настойка «Вечерняя»

1 л водки, цедра 1 лимона, 10 г обжаренных зерен кофе, ванилин по вкусу, 100 мл коньяка, 50 г сахарного песка, 50 мл воды.

Сахар растворить в горячей воде. Водку настоять с цедрой, молотым кофе, сахарным сиропом и ванилином 15 дней. В осветленную настоянную водку добавить коньяк.

Кориандровая настойка

1 л водки, 5 г кориандра, по 1 г аниса и тмина, 1 ч. ложка меда.

Водку настоять со всеми компонентами 10–15 дней.

Клюквенная настойка

2 кг клюквы, 1 кг черники, 4 кг яблок, 3–3,5 л водки, 2–2,5 кг сахара, 1–1,5 г корицы, ванилин по вкусу.

Клюкву и чернику растолочь, с помощью соковыжималки выдавить сок из яблок. Полученную смесь поместить в бутыль, залить водкой и выдержать в теплом месте 2–3 недели. Затем процедить, отфильтровать, добавить сахар, корицу и ванилин, разлить по бутылкам, закупорить и выдержать еще 2–3 недели.

Черноплодная настойка

2 кг черноплодной рябины, 1 кг вишни, 1–1,5 кг сахара, 2–2,5 л водки.

Рябину и вишню без косточек растолочь, залить водкой. Перелить смесь в бутыль, выдержать в тепле 2 недели при периодическом перемешивании. Настойку отфильтровать, добавить сахар, разлить по бутылкам, закупорить и настаивать 2–3 недели.

Лавандовая настойка

1 л водки, 5 г лавандового цвета, 2 г гвоздики, 1 г корицы.

Водку настоять с указанными компонентами 15 дней.

Настойка «Садовый букет»

1 кг вишни, по ½ кг малины и красной смородины, 2–2,5 кг сахара, 2–3 л водки, пряности.

Спелые вишни без косточек, малину и красную смородину толкут, дают постоять 5–6 часов, отжимают сок. В сок всыпают сахар и оставляют до тех пор, пока он полностью не растворится. После этого смешивают сок с водкой, добавляют корицу, гвоздику, настойку разливают в бутылки, закупоривают и настаивают на солнце 4–5 недель, взбалтывая периодически. Настойку процеживают и хранят на холоде.

Облепиховая настойка

2 кг облепихи, 1–1,5 кг сахара, 2–2,5 л водки, миндаль, ванилин по вкусу.

Ягоды растолочь, переложить в бутыль и засыпать сахаром. Добавить 500 мл воды, миндаль и настаивать в тепле 10–15 дней.

Процедить, отфильтровать, влить водку и положить ванилин. Затем разлить по бутылкам, закупорить и выдержать 3–4 недели.

Калиновая настойка

По 2 кг калины и яблок, 1–1,5 кг сахара, 2–2,5 л водки, 1 г корицы, ванилин по вкусу.

Дробленую калину смешать с выделенным из яблок соком, влить водку и поместить в бутыль на 10–15 дней. Затем процедить, отфильтровать, добавить сахар, корицу и ванилин и выдержать в закупоренных бутылках 3–4 недели.

Настойка «Ерофеич»

1 л водки, по 10 г мяты и аниса, 2–3 шт. померанцевого ореха.

Мяту, анис и крупно истолченные померанцевые орехи заливают водкой и настаивают 10–15 дней.

Наливки

«Запеканка»

1,5 л водки, цедра 1 лимона, 6 г корицы, по 1 г кардамона и мускатного ореха, 400 г сахара.

В бутыль залить водку, добавить цедру, корицу, кардамон и измельченный мускатный орех. Бутыль закупорить, обмазать толстым слоем ржаного теста и оставлять в остывающей печи или нагретой духовке на ночь 4 дня подряд, вынимая по утрам. Готовую водку отфильтровать, добавить сахар.

Сладкая водка (ратафия) малиновая

1,5–2 кг малины, 1 л этилового спирта. Для сиропа: 200 г сахара, 200 мл воды.

Зрелую и чистую малину засыпать в бутыль и залить спиртом так, чтобы едва покрыть ягоды. Выдержать на солнце 3 дня, спирт слить.

Отдельно приготовить сироп. Воду с сахаром выкипятить, снять пену и через фильтр медленно влить спирт в горячий сироп. Фильтр делают следующим образом: в воронку, выложенную изнутри ватой, кладут истолченные, но не гашенные водой березовые угли, сверху накрывают фланелью. Затем через этот же фильтр всю смесь налить в бутылку до середины горлышка, закупорить и выдерживать в теплом месте несколько недель, чтобы она отстоялась. Затем осторожно слить водку с осадка в другую бутылку.

Гвоздичная ратафия

1 л спирта, 6–8 г гвоздики, 2 г корицы, 2 г лимонной цедры. Для сиропа: 200 г сахара, 300 мл воды.

Специи измельчить, залить спиртом и настаивать 3 недели. Далее технология приготовления такая же, как и малиновой ратафии.

Ратафия из ягод

Вишня, красная смородина, малина в соотношении 4:1:1. На каждые 500 мл сока: 500 мл водки, 150 г сахара, по 1 г корицы и гвоздики, 4 г горького миндаля.

Ягоды вымыть, обсушить, растолочь и оставить на 5–6 часов. Затем отжать сок. На каждые 500 г полученного сока добавить 500 мл водки, 150 г сахара, корицу, гвоздику, горький миндаль. Все тщательно перемешать, разлить в бутыли, закупорить и выдержать в теплом месте 5–6 недель при ежедневном взбалтывании. Затем ратафию отфильтровать, перелить по бутылкам, закупорить и хранить в холодильнике.

Рябиновая наливка

2 кг рябины, 2–2,5 л водки, 100–300 г сахара.

Спелую рябину положить на противень в духовку и выдержать при 100–120 °С до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. Засыпать рябину в бутыль, залить водкой и настаивать до получения жидкости темно-янтарного цвета. В профильтрованную наливку добавить сахар.

Бальзам «Здоровье»

По 1 г сухих трав: зверобоя, душицы, пустырника, мяты, мелиссы лимонной, шалфея, подорожника; по 1,5 г сухих цветков: ромашки, черемухи, липы, калины, одуванчика; по ½ г семян: тмина, кориандра, аниса; по 1 г мускатного ореха, скорлупы грецкого ореха, померанцевой корки, корня радиолы розовой; по 200 г сухой малины и шиповника; по 100 г сахара и меда; 250 мл спирта; 1,2 л водки.

Измельченные травы, цветки, орехи, корень и померанцевую корку настаивать в 250 мл 70%-ного этилового спирта в течение 5–7 дней, затем процедить и отфильтровать. Малину и шиповник залить водкой и настаивать 7–10 дней, после чего настой отфильтровать. Сахар растворить в 100 мл горячей, а мед – в 100 мл теплой воды. Все полученные ингредиенты смешать, добавить колер для окрашивания бальзама до темно-коричневого цвета. Бальзам разлить по бутылкам и выдержать 1–2 недели.

Бальзам «Бодрость»

По 2 г сухих листьев: брусники, малины, черной смородины, вишни, мелиссы, мяты, подорожника; по 1 г плодов кориандра, поджаренного кофе, почек березы, цветов липы, белой акации; по ½ г дубовой коры, душистого перца; 1 кг яблок; 200 г меда; 650 мл спирта крепостью 70%.

Все растительное измельченное сырье залить 250 мл спирта, настаивать 5–7 дней, затем процедить и отфильтровать. Из яблок

на соковыжималке или прессованием получить сок. В яблочном соке растворить мед, потом добавить полученный настой, 400 мл спирта и колер до темно-коричневого цвета.

Ликеры

Пивной ликер

300 г сахара, 500 мл пива, 1 ч. ложка растворимого кофе, немного ванилина, 250 мл спирта.

Растворить сахар в нагретом пиве, добавить остальные ингредиенты и все хорошо перемешать. Охладить до комнатной температуры и разлить по бутылкам.

Черносмородиновый ликер

1 кг черной смородины, 500 мл водки, 800 г сахара, 600 мл воды.

Промытые ягоды черной смородины положить в бутыль и залить крепкой водкой или спиртом. Добавить листья смородины и выдержать 5–6 недель. Профильтровать жидкость и на каждый литр добавить сироп, приготовленный из 800 г сахара и 600 мл воды. Можно приготовить по другому способу: ягоды в бутыли пересыпать сахаром (на 1 кг смородины 600–800 г сахара) и выдержать 1–2 месяца. Перебродивший сок отфильтровать и добавить в него спирт или водку.

Вишневый ликер

1 кг вишни, 600 мл спирта, 1 кг сахара, 500 мл воды, 1 г миндаля, ванилин по вкусу.

Зрелую вишню вымыть, косточки удалить. Вишню залить 250 мл спирта, настаивать с миндалем 10–15 дней, после чего отжать и отфильтровать. В фильтрованный сок добавить сахарный сироп, сваренный из 1 кг сахара и 500 мл воды, 350 мл спирта и ванилин.

Ликер из клубники или земляники

1 кг клубники или земляники, 1 кг сахара, 500 мл воды, 500 мл водки, ванилин по вкусу.

Сварить сироп из спелых ягод, сахара и воды. Разлить по бутылкам и выдержать 10–15 дней в теплом месте. Затем процедить, смешать с водкой, добавить ванилин и разлить по бутылкам.

Ликер из грецких орехов

200 г незрелых грецких орехов, 1 л водки, 4 г корицы, 2 г мускатного ореха, 3–4 бутона гвоздики, 300 г сахара, 200 мл воды.

Незрелые грецкие орехи измельчить, добавить пряности, влить водку и настаивать при взбалтывании 3–4 недели. Затем процедить, отфильтровать и смешать с сахарным сиропом.

Из старинных рецептов

Фруктовые квасы были обычными напитками на русском столе. Готовили их из любых фруктов, получая разные по аромату и цвету напитки.

Медовый квас отличного вкуса

Положив в кадочку 400 г перебранного изюму и пяток изрезанных кружками лимонов, облить 1,6 кг хорошей патоки; потом налить туда бутылок 30 кипятку и дать остыть. Между тем, подболтав чайную чашку дрожжей тремя ложками муки, выложить это в остылый квас, а на другой день в оный прибавить еще 5 или 6 бутылок холодной воды. Когда изюм с лимонами всплывут на поверхность, то снять их, разлить квас в бутылки, которые хорошенько закупорить и поставить в холодное место.

Яблочный квас

1-й способ. На 1 кг яблок 7–8 л воды.

Спелую, но крепкую антоновку залить холодной артезианской водой и дать чуть закиснуть.

2-й способ. Яблоки, недоспелую падалицу, вымыть, очистить, нарезать на дольки и сварить в большом котле. Затем яблочную кашу вместе с водой, в которой она варилась (10–20 л), перелить в бочку (185–200 л), долить кипяченой холодной водой, положить полпачки дрожжей, разведенных в воде с ½ стакана ржаной муки. Оставить на 3 суток для закисания.

Грушевый квас

Спелые груши залить водой, добавить дрожжи, разведенные в стакане воды, горсть пшеничной муки. Оставить на 3 суток для закисания.

Сливовый квас

Посуду емкостью 10 л наполовину заполнить спелыми сливами, залить их водой до трех четвертей емкости и положить дрожжей из расчета 12 г на 1 кг слив. После этого закрыть посуду на 12 дней. Затем перемешивать сливы до тех пор, пока не отстанут косточки. Жидкость процедить, добавить сахар по вкусу,

немного воды. Квас разлить по бутылкам для выдержки еще на два дня.

Напиток «Русский»

100 г варенья и 50 г меда развести горячей водой (850 мл), довести до кипения, процедить. Одновременно протереть ягоды, добавить лимонную кислоту (15 г), вино (50 мл) и вновь довести до кипения. Охладить.

Кисель из кваса

Вскипятить пол-литра кваса со стаканом сахара и корицей (1 ч. ложка). Крахмал развести еще в пол-литре кваса и, помешивая, влить в кипящий квас. Недолго варить, пить охлажденным.

Медовый напиток

Ныне забытые алкогольные напитки на основе меда в Древней Руси были весьма популярны. Они назывались просто «медом» или «питным медом» и различались по крепости. В 1-й половине XVI века мед был почти повсеместно вытеснен водкой.Но некоторые рецепты его приготовления сохранились.

Мед пряный

1 кг свежего меда с 2,5 л воды довести до кипения, снять пену, добавить перец, имбирь, кардамон, корицу (по 2,5 г), подержать на малом огне несколько минут и охладить. Затем добавить 100 г дрожжей, разлить в бутылки и поставить в теплое место на 12 часов. После этого бутылки закрыть и оставить на холоде для созревания на 2–3 недели.

Мед клюквенный

К меду (1 кг) добавить воду (2,5 л), довести до кипения, снять пену, вылить в бутыль или кадку, добавить 1 л клюквенного сока, по 2,5 г корицы и гвоздики, 100 г дрожжей и поставить для брожения на два дня. Затем перелить в бутылки, закрыть, выдержать на холоде около трех недель для созревания. Употреблять холодным.

Постное меню

Каждый год в России православные люди соблюдают около 220 постных дней. Среди них еженедельные, однодневные и многодневные посты.

Еженедельные посты – среда и пятница. Однодневные посты: Крещенский сочельник – 18 января; Воздвижение Креста Господня – 27 сентября.

КАЛЕНДАРЬ ПОСТОВ И ТРАПЕЗ

		ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
Великий пост		СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ БЕЗ МАСЛА	СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ БЕЗ МАСЛА
Весенний мясоед				РЫБА	
Петров пост		ГОРЯЧАЯ БЕЗ МАСЛА	РЫБА	СУХОЯДЕНИЕ	РЫБА
Летний мясоед				СУХОЯДЕНИЕ	
Успенский пост		СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ БЕЗ МАСЛА	СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ БЕЗ МАСЛА
Осенний мясоед				СУХОЯДЕНИЕ	
Рождественский пост	ДО 19 ДЕКАБРЯ	ГОРЯЧАЯ БЕЗ МАСЛА	РЫБА	СУХОЯДЕНИЕ	РЫБА
	20 ДЕКАБРЯ — 1 ЯНВАРЯ	ГОРЯЧАЯ БЕЗ МАСЛА	ГОРЯЧАЯ С МАСЛОМ	СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ С МАСЛОМ
	2–6 ЯНВАРЯ	СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ БЕЗ МАСЛА	СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ БЕЗ МАСЛА
Зимний мясоед				РЫБА	

		ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Великий пост		СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ С МАСЛОМ	ГОРЯЧАЯ С МАСЛОМ
Весенний мясоед		РЫБА		
Петров пост		СУХОЯДЕНИЕ	РЫБА	РЫБА
Летний мясоед		СУХОЯДЕНИЕ		
Успенский пост		СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ С МАСЛОМ	ГОРЯЧАЯ С МАСЛОМ
Осенний мясоед		СУХОЯДЕНИЕ		
Рождественский пост	ДО 19 ДЕКАБРЯ	СУХОЯДЕНИЕ	РЫБА	РЫБА
	20 ДЕКАБРЯ — 1 ЯНВАРЯ	СУХОЯДЕНИЕ	РЫБА	РЫБА
	2–6 ЯНВАРЯ	СУХОЯДЕНИЕ	ГОРЯЧАЯ С МАСЛОМ	ГОРЯЧАЯ С МАСЛОМ
Зимний мясоед		РЫБА		

Самыми важными считаются многодневные посты.

Великий пост длится от Прощеного воскресенья до Пасхи – 49 дней. Он является самым строгим. Во время этого поста православные люди исключают из своего рациона не только пищу животного происхождения, но еще и рыбу, подсолнечное масло и вино. Эти продукты употребляют только в дни православных праздников, если они приходятся на время поста: Благовещение, День 40 мучеников севастийских (Сороки), Лазареву субботу и Вербное воскресенье.

Соблюдение постов связано с укреплением душевных сил через отказ от материальных благ. Но даже в Великий пост некоторым людям позволяется соблюдать его не очень строго, в их число входят дети, больные, люди, занятые тяжелым трудом, и беременные женщины. Люди, соблюдающие пост, следят за тем, чтобы не причинить себе вред неправильным подбором продуктов питания, особенно если организм и так ослаблен тяжелой болезнью или большими физическими нагрузками.

Беременным женщинам к соблюдению поста необходимо подходить особенно тщательно. Их пища должна быть разнообразной и содержать все необходимое для нормального развития плода и поддержания здоровья матери. Она должна быть биологически полноценной и витаминизированной, но без излишеств. Невозможно предложить общую диету для всех беременных женщин, поэтому рекомендации по их питанию во время поста строго индивидуальны и должны согласовываться с наблюдающим врачом.

Петров пост – от Недели Всех Святых (спустя неделю после Троицы) до дня апостолов Петра и Павла. Продолжительность этого поста различна, иногда по числу постных дней он может приближаться к Великому посту.

Петров пост приходится на самый разгар лета. Это время, когда человеческий организм испытывает необходимость освобождения от тяжелой мясной пищи и нуждается в витаминизированной растительной пище. Петров пост по сравнению с Великим постом довольно щадящий, есть можно все, кроме мяса, яиц и молочных продуктов. В понедельник, среду и пятницу исключаются также рыба и растительное масло. Основу постного стола составляют грибы.

Этот пост целесообразен и с медицинской точки зрения. Обычно он совпадает с самым жарким временем года, когда мясо усваивается плохо, поэтому считается, что исключение продуктов животного происхождения приносит только пользу.

Успенский пост начинается с Медового Спаса и продолжается до Успения Пресвятой Богородицы (Хлебный Спас).

По строгости Успенский пост почти равен Великому посту, но он значительно короче – всего две недели. В понедельник, среду и пятницу Успенского поста православные люди питаются растительной невареной пищей. Во вторник и четверг едят вареное, но блюдо должно быть приготовлено без масла. В субботу и воскресенье разрешается вареная пища с растительным маслом.

Рыбу в Успенский пост едят только в праздник Преображения Господня. В этот же день совершается первое освящение плодов нового урожая, и с этого дня они входят в рацион питания.

Такая строгость связана с тем, что этот пост является данью уважения ко дню земной кончины Божией Матери, ее мирному Успению. Потому пост телесный обязательно должен сопровождаться постом духовным – то есть воздержанием от развлечений и тем более от плохих дел, слов, мыслей и чувств.

Рождественский пост, или Филипповский, длится 40 дней. Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, столь же строги, как и в Петров пост. Во время поста запрещены мясо, сливочное масло, молоко, яйца, сыр. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу уставом запрещается рыба и вино, рекомендуется принимать пищу без масла (сухоядение) и только вечером. В остальные дни – вторник, четверг, субботу и воскресенье – разрешено принимать пищу с растительным маслом. Рыба во время этого поста разрешается в субботние и воскресные дни и Великие праздники, например в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и во дни Великих Святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если праздники в среду или пятницу, то рыбные продукты исключаются, но разрешается вино. Со 2 по 6 января пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыбные блюда исключаются.

Вопреки сложившемуся стереотипу, постное меню может быть достаточно разнообразным. Существует огромное количество рецептов, дошедших до нас с древних времен.

Итак, что же ели и пили наши предки «во дни печальные Великого поста»? Каким был обиходный постный стол?

Самыми популярными блюдами на время постных дней считались: похлебки, полевки, солодуха, кулага, толокно, овсяный кисель, а также соленые грибы, грибные кушанья, каши из ячменной, овсяной, пшенной, перловой и гречневой крупы.

Обширный перечень разнообразных постных блюд мы находим у В.И. Даля: пироги с суслом, вареные волнухи, ломтевый картофель с уксусом, пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле, гороховый кисель, сусло с вишней, черемухой,

клубникой, костяникой, земляникой, бояркой, брусникой; пироги – репник, морковник, луковник, свекольник, грибной с крупою.

Давно преданы забвению те простые и вкусные кушанья, которые в постные дни готовили наши прабабушки. Многие рецепты основывались на знании технологий приготовления пищи и умении создать из одного продукта множество блюд. Особенность постного стола заключалась также в приготовлении продуктов в отдельности друг от друга. Например, рыбные блюда готовились особым для той или иной рыбы способом. Поэтому и уха делалась из каждой рыбы отдельно и называлась соответственно – окуневой, ершовой, налимьей (мневой), стерляжьей, а не просто рыбным супом.

Раньше рецепты постных блюд знали в каждой семье. Передаваемые от поколения к поколению, они обладали прекрасными вкусовыми качествами и сохраняли традиции сбалансированного витаминизированного питания.

Рецепты для постного стола

Витаминный салат

300 г свежей капусты, 1 крупная морковь, 5 ст. ложек консервированного зеленого горошка, соль, 1 ст. ложка уксуса, 10 мл растительного масла, 2 г черного перца, зелень.

Свежую капусту мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Все перемешать и посолить. Добавить зеленый горошек (консервированный). Полить уксусом, растительным маслом, посыпать черным молотым перцем и зеленью. Можно добавить свежие огурцы и зеленый лук.

Помидоры, фаршированные овощной смесью

5 небольших помидоров, 1 морковь, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 0,3 ч. ложки соли, укроп.

Помидоры вымыть, острым ножом срезать верхнюю часть, ложечкой достать сердцевину. Вареную морковь мелко покрошить, яблоко мелко нарезать, огурцы натереть на крупной терке. Все овощи выложить в миску, добавить горошек, соль, растительное масло и размешать. Этим фаршем начинить помидоры. Сверху посыпать укропом.

Салат из капусты, моркови, яблок и сладкого перца

300 г капусты, 2 яблока, 1 морковь, 100 г сладкого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, ½ ч. ложки сахара, зелень.

Промытую белокочанную капусту нарезать соломкой, перетереть с солью, слить сок. Капусту смешать с очищенными нарезанными яблоками, морковью, сладким перцем, заправить сахаром и растительным маслом (или квасом). Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из баклажанов

500 г баклажанов, 150 г сладкого перца, 3 помидора, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, соль, зелень.

Баклажаны испечь, охладить, очистить от кожицы, нарезать кубиками; перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой;

помидоры нарезать ломтиками, лук – кольцами; все посолить, перемешать, заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Гороховый суп с перловой крупой

1 л воды, 1 стакан гороха, 1 ст. ложка перловой крупы, ½ моркови, ½ луковицы, ½ корня петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, соль.

Горох замочить на ночь в холодной воде и, добавив промытую перловку, поставить в этой же воде вариться. Морковь, лук и петрушку нарезать маленькими кубиками, обжарить в масле и соединить с горохом, когда он будет наполовину готов. Посолить и посыпать зеленью.

Борщ с грибами

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного кореньев сельдерея или петрушки, 2 небольшие свеклы (400 г), 4 клубня картофеля, соль, 1–2 л воды, 1 ч. ложка муки, 2–3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томата-пюре, уксус.

Подготовленные грибы потушить в масле вместе с измельченными кореньями. Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в бульоне до мягкости, добавить остальные продукты (муку смешать с небольшим количеством холодной воды) и все вместе варить 10 минут. Зелень положить в суп перед подачей на стол. Если добавляют томат-пюре, то его тушат вместе с грибами.

Густой рыбный суп

300–400 г рыбы (морской окунь, треска, серебристый хек и др.), 1 л воды, соль, 3–4 горошины перца, лавровый лист, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 клубня картофеля, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень.

Рыбу почистить, удалить внутренности и жабры, хорошо промыть и положить в холодную подсоленную воду. Довести до кипения и варить на медленном огне 30 минут. Пряности положить в конце варки. Натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук обжарить в растительном масле до мягкости, потом добавить муку и обжарить все вместе. Готовую рыбу вынуть шумовкой, бульон процедить через ситечко с

марлей. В горячий бульон положить нарезанный брусочками картофель и варить до мягкости, затем добавить обжаренные овощи. Варить несколько минут, посолить суп еще раз. Разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

Борщ с кальмарами

200 г кальмаров, 150 г вареной свеклы, 200 г свежей капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 30 мл растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 л воды, соль, сахар, несколько горошинок перца, лавровый лист, уксус, зелень.

Мороженых кальмаров оттаять, отварить, удалить основную пленку и промыть в нескольких водах, чтобы устранить специфический запах. Варить 5–6 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать поперек волокон соломкой или кубиками. Капусту нарезать соломкой и сварить в небольшом количестве воды, морковь, корень петрушки и лук нарезать, обжарить, там же слегка обжарить куски вареного кальмара с томатной пастой. К готовой капусте добавить тушеные коренья, кальмара, залить небольшим количеством воды, положить натертую на крупной терке свеклу, лавровый лист и перец, варить несколько минут, затем посолить, добавить уксус и сахар. Заправить зеленью.

Перец, баклажаны, кабачки фаршированные

Стручки перца, баклажаны, молодые кабачки очистить от плодоножек и семян (с кабачков срезать кожуру) и начинить овощным фаршем, в состав которого входят мелко нарезанные лук, морковь, капуста и коренья петрушки и сельдерея. Все овощи для начинки предварительно обжарить в растительном масле. Фаршированные баклажаны, перец и кабачки также обжарить. Затем сложить в глубокую металлическую посуду, залить 2 стаканами томатного сока и поместить в духовку на 30–45 минут для запекания.

Пельмени с грибами

Раскатанное тесто нарезать квадратами 5×5 см, положить на каждый кусочек начинку и сформовать пельмени.

Противень или сковороду смазать маслом, уложить на нее одним слоем пельмени и испечь в духовке на умеренном огне в течение 12–15 минут. Затем переложить пельмени в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и

поставить на 15 минут в духовку.

Для начинки: грибы отварить в воде, отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить и обжарить с луком в масле, хорошо размять в однородную массу.

Картофельные оладьи

750 г тертого сырого картофеля, 500 г вареного картофеля (пюре), 3 ст. ложки муки, ½ ч. ложки соды, соль.

Смешать тертый сырой картофель и картофельное пюре, посолить. Добавить мелко нарезанный и обжаренный в растительном масле лук. Всю картофельную массу перемешать, добавить муки и соды и из полученного теста испечь оладьи на растительном масле.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ

I-я седмица: Понедельник, вторник, четверг	
Картофель в мундире Свекла тертая	Сухари, хлеб Компот из сухофруктов
Среда, пятница	
Суп грибной вермишелевый Сухари, хлеб	Компот из сухофруктов
Со 2-й седмицы: Понедельник	
БЕЗ МАСЛА Завтрак или ужин Каша рисовая Чай, мед или варенье Фрукты	Обед Суп вермишелевый с зеленым горошком Кулеш пшенный с овощами Компот, кисель, чай, варенье
Вторник	
С МАСЛОМ Завтрак или ужин Картофельная запеканка Сухофрукты Чай, мед или варенье	Обед Щи Гречка с подливой Винегрет Компот, чай, варенье
Среда	
БЕЗ МАСЛА Завтрак или ужин Манник с киселем Чай, мед или варенье Орехи, фрукты	Обед Чечевичный суп Картошка тушеная, соленья Компот, кисель, чай, варенье

Четверг	
С МАСЛОМ Завтрак или ужин Морковник Чай, мед или варенье Сухофрукты	Обед Суп с ячневой крупой Макароны с грибной подливой Солянка Компот, чай, мед или варенье
Пятница	
БЕЗ МАСЛА Завтрак или ужин Каша геркулесовая Мед или варенье Фрукты, орехи	Обед Суп грибной Гречка с подливой Салат из свеклы с черносливом Компот, кисель, чай, варенье
Суббота	
С МАСЛОМ Завтрак или ужин Чечевичный паштет Кабачковая икра Компот, чай, мед или варенье	Обед Щи Рис с жареным луком и морковью Консервированные овощи Компот, чай, варенье
Воскресенье	
С МАСЛОМ Завтрак или ужин Манная каша Мед или варенье Компот, чай, конфеты Фрукты	Обед Борщ Картофельное пюре Овощной салат Компот, чай, варенье

Приложения

Приложение 1
Мероприятия и акты

Здоровое питание населения России – задача государственная. Вопросам питания посвящен ряд законодательных правовых актов: постановление Правительства Российской Федерации от 10 августа 1998 г. № 917 «О концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года» (в ред. постановления Правительства РФ от 5 октября 1999 г. № 1119); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 5 марта 2004 г. № 9 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов»; распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Об основах государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года»; приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 года № 213н /178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений». Доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации утверждена Указом Президента Российской Федерации от 30 января 2010 г. № 120; Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения»; Федеральный закон от 30.03.1999 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 02½011) утвержден решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 г. № 880.

Приложение 2
Общие рекомендации по посолу мясопродуктов

Из говядины можно приготовить солонину, предназначенную для длительного хранения. Для этого используют охлажденное (не раньше 1–2 суток после убоя) говяжье мясо, освобожденное от костей. Из отрубов выделяют более крупные куски.

В домашних условиях лучше солить мясо комбинированным способом. Для этого сначала мясо тщательно натирают посолочной смесью, которая готовится следующим образом: смешивается поваренная соль с нитритом натрия из расчета на 100 г соли 5–7,5 мг% NaCL к массе мяса.

Шприцевание рассолом

Расход посолочной смеси составляет $^1/_{10}$ части всего мяса. Небольшим количеством подготовленной посолочной смеси посыпают дно тары, а остальное количество используют для натирки кусков мяса и пересыпания их при укладке в тару. Куски мяса натирают как можно тщательнее, в очень толстых кусках делают надрезы, в которые тоже вносят посолочную смесь. Натертые куски мяса плотно укладывают рядами подкожной стороной вниз, пересыпая каждый ряд посолочной смесью, в том числе и самый верхний слой. После этого тару прикрывают сверху чистой тканью и оставляют на 2 суток в холодном месте (погреб, подвал) при температуре не выше 4–6 ˚С. Через 2 суток мясо заливают рассолом. Если солонина предназначена для длительного хранения, то готовят крепкий рассол, на 10 л которого берут 2 кг соли, 100 г сахара.

Посолочную смесь готовят в соотношении: 175 г соли, 65 г сахара. Куски мяса натирают этой смесью и укладывают в подготовленную тару слоями, не больше 3–4 рядов. Слои мяса пересыпают оставшейся посолочной смесью и между ними кладут по 3–4 лавровых листа и 2–5 горошин душистого перца. Поверх последнего слоя помещают деревянный кружок с гнетом и выдерживают мясо в холодном месте 2 недели, после чего деликатесная солонина готова к кулинарной обработке.

Для слабого посола количество соли уменьшают до 1,5 кг. После растворения всех компонентов рассола его фильтруют через сложенную в четыре слоя марлю и охлаждают до температуры погреба или подвала. Охлажденным рассолом заливают мясо так, чтобы оно все было покрыто жидкостью.

Сверху мяса кладут предварительно ошпаренный деревянный кружок, сделанный из чистых досок, а на кружок – гнет. Рассол можно ввести в мышечную ткань крупного куска мяса при помощи инъектора (рис. 1).

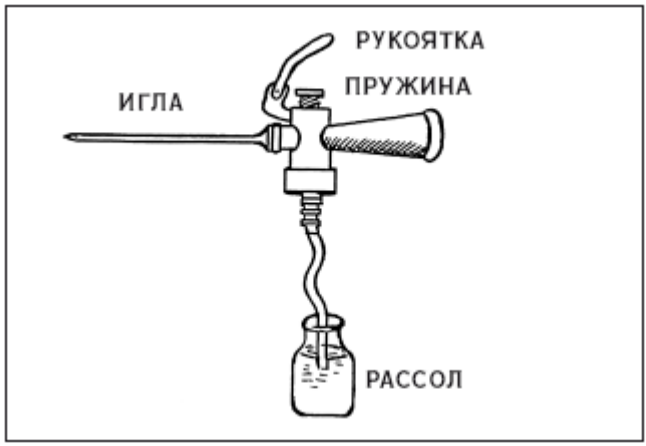


Рис. 1. Инъекторы (шприцы) ручные для посола

Мякотная солонина бывает готова примерно через 3 недели. Этот вид солонины можно использовать для приготовления колбас, как добавку к свежему мясу или для других целей.

Для посола птицы после удаления оперения тушку птицы надо опалить коптящим пламенем, предварительно натерев ее отрубями или мукой. При опаливании надо следить, чтобы огонь не повредил кожу. У чистых опаленных тушек отрубают голову,

ножки и крылья по суставу, затем потрошат, для чего делают продольный разрез по брюшку и кольцевой – у анального отверстия. Удаляют кишки, желудок, печень, легкие, сердце, зоб, пищевод, дыхательное горло.

Для посола птицы ее можно разрубить на две половинки или на пласт, разрубая лишь грудную кость, получая распластанную тушку. Птицу солят либо сухим способом (одной солью), либо смешанным, натирая солью и заливая через 2 суток рассолом. Сухой посол используют при заготовке птицы в холодное время года, смешанный – в теплое. Подготовленные тушки тщательно натирают солью из расчета 700 г соли на 10 кг массы птицы (в холодное время) и 1–1,2 кг соли (в теплое время года).

При хранении птицу укладывают в тару кожей вниз, следя за плотностью укладки, причем сначала более крупные, затем поменьше, пересыпая каждый слой солью. Можно добавить пряности (перец, лавровый лист и др.), а также душистые травы. При посоле сухим способом тушки выдерживают на холоде 1–2 суток, после чего кладут деревянный кружок с грузом 2–3 кг на каждые 10 кг птицы. Если птица предназначена для продолжительного хранения, то через 5–6 суток добавляют рассол: на 10 л холодной кипяченой воды 1,2–1,9 кг соли, закрывают крышкой и помещают в холодное место.

Приложение 3
Копчение мяса и мясопродуктов в домашних условиях

Копчение – это обработка поверхности мяса и мясопродуктов коптильным дымом от неполного сгорания древесины с целью консервирования, приобретения приятного аромата, вкуса, внешнего вида мясопродукта.

Для копчения наиболее пригоден дым, полученный при ограниченном доступе воздуха в процессе горения древесины, лучше всего при сжигании опилок и стружек лиственных пород деревьев – бука, дуба, березы, ольхи, клена, ясеня, а также при сгорании древесины засохших плодовых деревьев (яблоневых, абрикосовых, вишневых и др.). Для придания копченым изделиям особого аромата к тлеющей древесине добавляют можжевельник с ягодами, сосновые иглы и шишки, пахучую траву (шалфей, мята, полынь и др.), ореховую скорлупу и др.

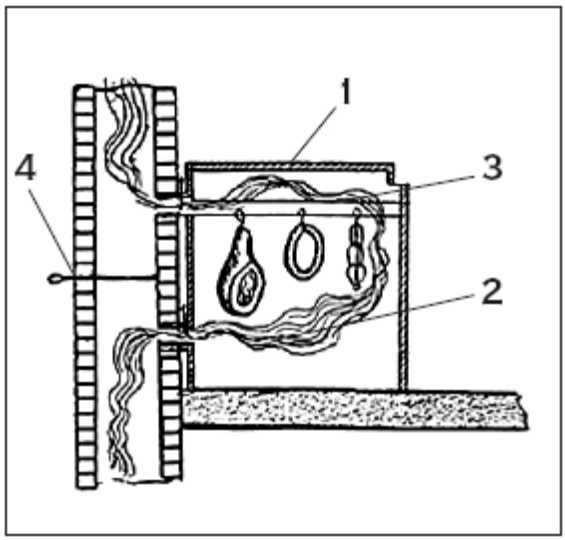
Соблюдение технологии копчения гарантирует получение самой отличной продукции.

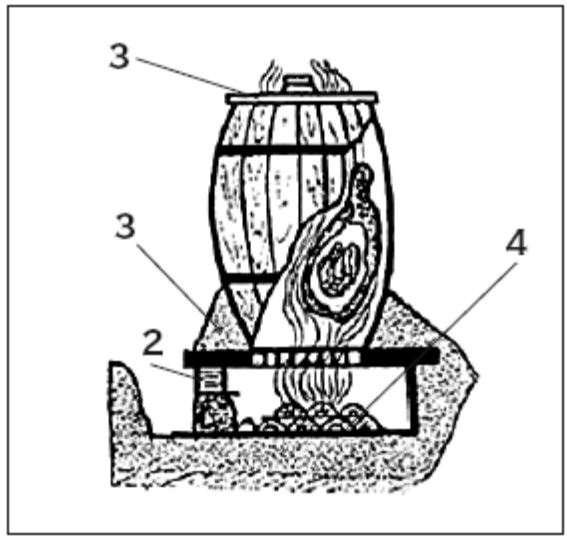
Коптильни в домашних условиях изготовить нетрудно, если нет возможности приобрести коптильные установки в магазинах. Для этого можно воспользоваться печью, просторным ящиком, большой бочкой или соорудить простейшие коптильни из подручного материала. Многие жители села применяют для копчения дымоходную трубу, соответственно приспособив ее. Один из способов копчения состоит в расположении изделий непосредственно в трубе. Правда, он больше подходит при постройке нового дома или печи, тогда можно заблаговременно устроить вход, закрытый металлической дверцей, выступы и углубления для расположения на них вешал (деревянных палок для подвески продуктов) и заслонок (верхней и нижней) для регулирования густоты дыма.

В другом случае на чердаке устраивают небольшую коптильню из кирпича или железа (рис. 2А), примыкающую непосредственно к трубе. Коптильня соединена с трубой ходами для выхода и входа дыма с заслонками, которые открывают при копчении. В это время дымоходная труба должна быть перекрыта горизонтальной заслонкой. С помощью всех трех заслонок можно регулировать густоту дыма в коптильне. Ее размеры произвольны, в зависимости от высоты крыши и количества предназначенных для копчения продуктов. В этом случае надо соблюдать меры противопожарной безопасности.

Очень легко устроить коптильню в бочке из-под пищевых продуктов. Имеется много вариантов использования бочек для этих целей. Например, из бочки удаляют оба днища и ставят ее на три кирпича. Изнутри в верхнюю часть бочки предварительно забивают гвозди так, чтобы на них можно было горизонтально укрепить проволоку или тонкие деревянные бруски для помещения палок с продуктами (можно обойтись и без них, положив палки непосредственно на края бочки). Сверху бочку накрывают мешковиной, препятствующей быстрому входу дыма из бочки. Внизу под ней разжигают небольшой очаг из мелких дров и щепок, присыпанных опилками, периодически подкладывая топливо для поддержания дымообразования.

Можно также рекомендовать коптильни для горячего (рис. 2Б) и холодного копчения (рис.2В).





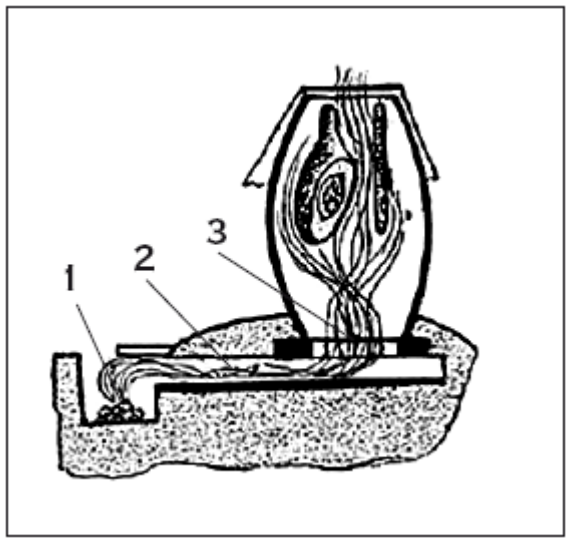


Рис. 2.

А. Коптильня на чердаке:

1 – коптильня; 2 – нижний ход с заслонкой; 3 – верхний ход с заслонкой; 4 – заслонка в дымоходе

Б. Коптильня для горячего копчения:

1 – железный лист с отверстиями; 2 – камин; 3 – крышка с мелкими отверстиями для прохода дыма; 4 – слой земли

В. Коптильня для холодного копчения:

1 – очаг; 2 – дымоход; 3 – железный лист с отверстиями

Рис. 3. Малогабаритные електрокоптилни

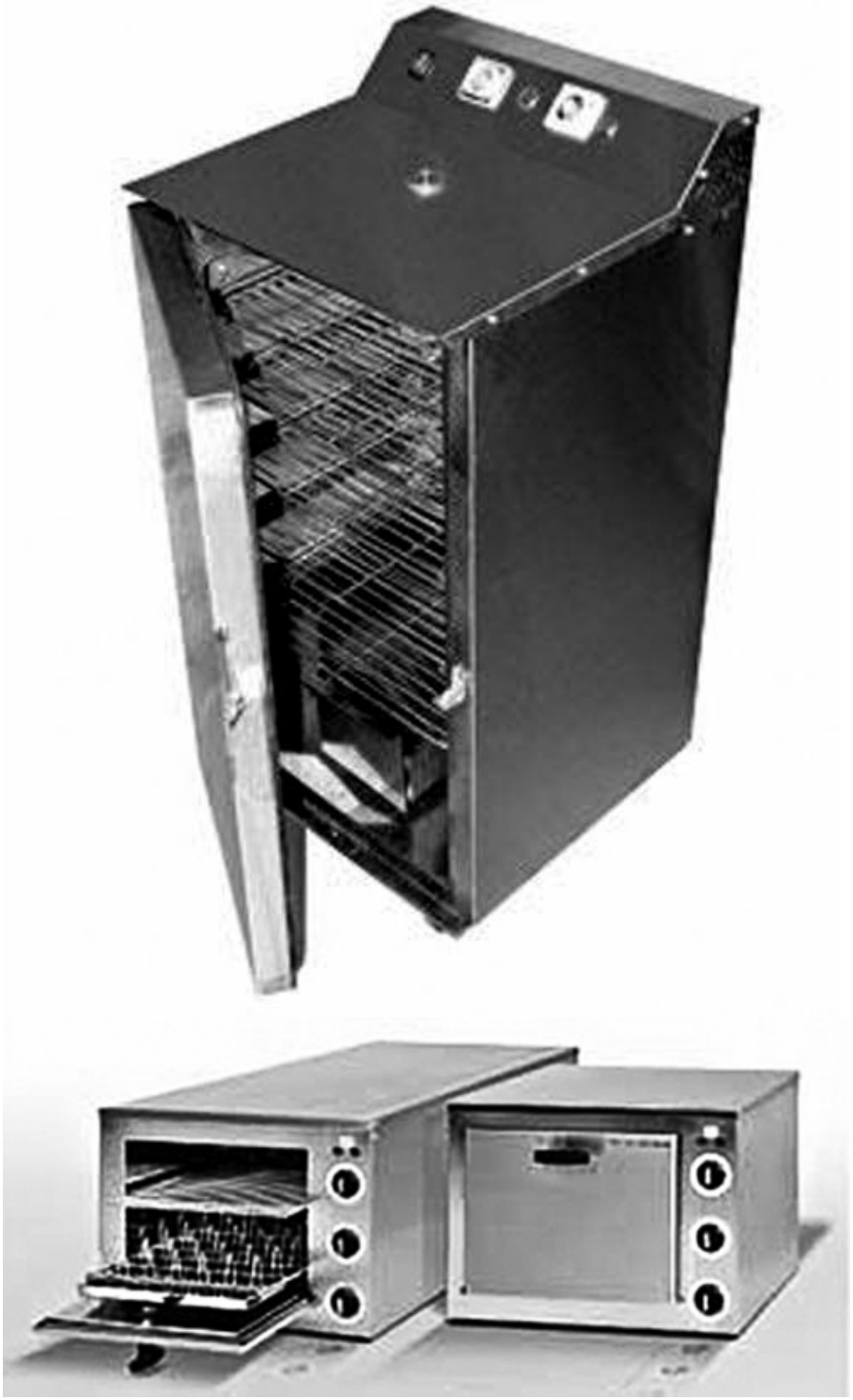


Рис. 4. Малогабаритные электрокоптильни

В коптильне для холодного копчения от очага к бочке прорывают канаву длиной около 2 м. Сверху канаву прикрывают досками или другим подручным материалом, а поверх их насыпают землю. Боковые стенки канавы можно укрепить от осыпания земли камнями, жердочками и т. п. Проходя через дымоход, дым охлаждается, в результате можно коптить мясо при невысоких температурах (20–30 °С). Вместо бочек можно использовать просторные ящики, снабдив их для удобства развешивания и съема продуктов плотно прикрывающимися дверцами. Для этой же цели можно приспособить любое пустующее помещение (будку, баню, сарай).

Если предполагается частое копчение с изготовлением большого ассортимента копченых изделий, то лучше всего построить специальную небольшую, но более совершенную и удобную для работы коптильню. Ее можно соорудить из любого имеющегося материала – камня, горбыля, кирпича, плетня, тростника и т. п. Для большей устойчивости от огня при использовании таких материалов, как тростник, плетень и другие, стенки коптилен нужно обмазать глиной, а еще лучше оштукатурить. Во всех случаях надо стремиться к тому, чтобы стенки не пропускали дыма. Для приготовления изделий горячего копчения, особенно в зимнее время, желательно стенки коптильни утеплить, тогда в ней легче будет поддерживать необходимый режим копчения, от которого зависит качество готовых продуктов.

Более совершенная домашняя коптильня имеет следующее устройство. Размеры (длина и ширина) произвольные. Они выбираются с учетом наличия материала для ее постройки и объема выпускаемой продукции. Высота коптильни выбирается с учетом расстояния от очага до продуктов (не менее 1,25–1,5 м) и расстояний между ярусами 50–70 см. Между последним ярусом и крышей коптильни расстояние должно быть около 25–35 см. В нижней части камеры в непосредственной близости от очага укрепляют лист железа с большим количеством дырок (½–1,0 см в диаметре) для равномерного распределения дыма по всей камере. Этой же цели служит ложный потолок в верхней части камеры в виде сплошного листа железа.

В хорошо оборудованной коптильне по краям ложного потолка устраивают желобки с выходом наружу для стока конденсирующейся влаги, которая может стекать из дымоходной трубы при резком перепаде температуры внутри камеры и наружным воздухом. Следует также предусмотреть отверстие для термометра в стенке камеры, по нему можно следить за температурой дыма, что особенно важно при горячем копчении.

Количество дыма и степень горения дров регулируют большим или меньшим доступом воздуха с помощью нижней и верхней заслонок.

В настоящее время для домашнего копчения выпускаются малогабаритные электрокоптильни для полугорячего и холодного копчения мясных и рыбных продуктов. Загрузка продуктов не более 20 кг, время копчения: полугорячее – 18–32 часа, холодное – 36–72 часа. Можно коптить мясные продукты в банях без дымоходов (в каминах). Продукты развешивают под потолком и топят камин в течение 2–3 дней. В топке камина сжигают медленногорящие дрова, куда добавляют вереск, можжевельник, пряные травы. Копчености получаются самого высокого качества, с отличным вкусом, запахом, цветом.

Если продукты предполагается еще и варить, то их коптят горячим способом с температурой дыма 40–60 ˚С в течение 10 часов. Затем прокопченый продукт варят, например, в большой кастрюле в предварительно нагретой до кипения воде. В дальнейшем при варке поддерживают температуру воды около 80–85 ˚С. Продолжительность варки зависит от величины продукта: на каждый килограмм продукта требуется примерно 40–50 минут.

Приложение 4
Общие рекомендации по приготовлению колбасных изделий из свинины и говядины в домашних условиях

Подготовка фарша и кишок

В домашних условиях можно успешно изготавливать самые разнообразные колбасные изделия: колбасы вареные, полукопченые, копченые, ливерные, кровяные, зельцы, мясные хлеба и др.

Для колбасных изделий используются нежирная говядина и свинина.

Из мяса, предназначенного для колбас, удаляют пленки и сухожилия. Говядину освобождают от жира. Мясо используют в любом состоянии: парном, остывшем, охлажденном, замороженном. Лучше всего использовать охлажденное мясо. Колбасы высших сортов готовят из говядины, вырезанной из окороков, лопаток, спинной мышцы. К ним добавляют нежирную свинину. Для колбас 1 сорта используют говядину, в которой незначительное количество (не более 6%) соединительной и жировой ткани, и свинину с содержанием жира до 40%. Все остальные части туши (пашина, рульки, голяшки и др.) идут на приготовление колбас второго сорта.

Подготовка кишок. Если кишки при разделке туш были обработаны и засолены, их надо замочить в теплой воде на несколько часов. Если кишки используют сразу же после забоя скота, то сначала разделяют комплект кишок, для чего их надо поместить в большой таз или корыто, отделить мочевой пузырь вместе с шейкой, отжать из него содержимое. Затем в него вливают через воронку воду и вновь отжимают. Процедуру повторяют 2–3 раза. Потом отделяют тонкие кишки (черева) с участка, ближайшего к желудку, расположив оттоку так, чтобы ее часть свисала через край посуды. Левой рукой черева оттягивают, а правой осторожно ножом срезают брыжейку, опуская кишку в кастрюлю с водой. Тонкую кишку длиной 30–40 м разрезают на две равные части (каждую из которых складывают вдвое) и отжимают содержимое, пропуская кишки между зажатыми пальцами от середины к открытым концам, а потом опять к середине. Надрезав ножом середину кишки, выпускают содержимое через образовавшееся отверстие. Пользуясь этим же отверстием, кишку промывают 2–3 раза чистой холодной водой.

Затем ее выворачивают и очищают от слизистой оболочки, натирая солью и соскабливая тупой стороной ножа на гладкой доске.

Освобожденные от слизистой оболочки кишки еще 2–3 раза промывают чистой водой и в последний раз – водой с добавлением марганцовокислого калия до бледно-розового цвета. Синюгу (слепую кишку) отделяют на участке наибольшего ее сужения, делая разрез между двумя предварительно сделанными перевязками (во избежание загрязнения кишок содержимым). Из синюги отжимают содержимое и тщательно промывают.

Удалив слепую кишку, правой рукой берут конец толстой кишки (круга) и отделяют ее часть за частью, придерживая и поворачивая левой рукой сплетение кишок. Разделанные круга освобождают от содержимого, промывают водой, отжимают и осторожно ножом удаляют оставшийся жир. Обработав кишки, их заливают чистой холодной водой. Перед использованием выжимают и вешают для стекания воды.

Качество колбасы во многом зависит от соответствующей подготовки кишечного сырья.

В некоторых местностях жители хранят кишки до начала выработки в высушенном виде. Для этого кишки надувают воздухом (через трубочку или соломинку), завязывают и развешивают на веревках. Окончание сушки определяют по виду: кишки должны быть прозрачными, на ощупь шуршать. Их освобождают от воздуха и сматывают клубком. Перед изготовлением колбас сухие кишки замачивают в холодной воде на несколько часов до полного восстановления эластичности.

Подготовка фарша. Разнообразное говяжье и свиное мясо режут на куски по 200–300 г, перемешивают с солью из расчета 150 г соли на 5 кг мяса и выдерживают в холодном месте (4–6 °С) в течение 2–3 суток. Созревшее мясо становится нежным, влагоемким. Затем мясо измельчают на мясорубке 2 раза, сначала с более крупной решеткой, затем с мелкой.

Набивка фарша в кишки. Подготовленным для определенного сорта колбас фаршем наполняют отрезки кишок длиной 30–35 см, завязанные с одного конца. Набивать фарш можно руками, беря его правой рукой, а пальцами левой руки расправлять края кишечной оболочки. Можно воспользоваться тонким прутиком, перегнутым пополам. Отступив от края кишки 8–10 см, немного надрезают ножом оболочку (3–4 см), затем кишку с надрезом, который должен быть расположен сверху, натягивают на согнутый пополам прутик так, чтобы разрез был посередине выемки (петли), образуемой прутиком. Левой рукой держат за концы прутика-петли вместе с кишкой, а правой

набивают через отверстие фарш в кишку, время от времени передвигая его к перевязанному с другой стороны концу кишки. Удобнее, однако, набивать фарш с помощью простейших приспособлений, например жестяного конического рожка.

Более простой способ набивки фарша – использование ручного шприца. В домашних условиях для этого надо применить мясорубку, присоединив к ней цевку из жести (она продается в магазинах). Диаметр основания цевки должен быть равен диаметру решетки мясорубки. Перед набивкой фарша из мясорубки вынимают решетку и нож, заменяя их цевкой. Кишку надевают на цевку и набивают ее фаршем.

После набивки колбасные батоны перевязывают петлей на другом конце кишки, поджимая фарш. На расстоянии 1 см от первой перевязки делают вторую затяжку петлей и т. д., конец завязывают петлей. Если после перевязки образовались пузырьки в батоне, то их нужно проколоть иглой или шилом.

Приложение 5
Приготовление полукопченых и сырокопченых колбас

Полукопченые колбасы – изделия, готовые в пищу после варки, копчения и сушки. Они особенно удобны в летний период, так как могут храниться более длительное время, чем вареные колбасы.

Хорошую полукопченую колбасу можно получить только из выдержанного, абсолютно доброкачественного сырья с тугоплавким жиром (грудным, межмышечным, с полива), с достаточным содержанием соли.

Технология приготовления колбас включает двукратное измельчение говяжьего мяса, однократное измельчение свинины (шпика), составление фарша, набивку в оболочки, осадку, обжарку, варку, охлаждение, копчение, высушивание.

Сырокопченные колбасы предназначены для хранения в течение нескольких месяцев. Длительное копчение и сушка делают их более устойчивыми в хранении.

Для изготовления этих колбас мясо должно быть свежим, но хорошо созревшим, от нестарых, нежирных животных, которое после убоя скота держат до разделки в холодном помещении 2–3 суток.

Из освобожденного от костей мяса удаляют соединительные ткани, после этого его режут на куски и солят. Посол осуществляется без нитрита с одной солью из расчета 200 г соли на 5 кг мяса. Перемешанное с солью мясо выдерживают в холодном месте в течение 4–5 суток. Шпик измельчают до состояния крошки, солят из расчета 40 г соли на 1 кг шпика и выдерживают 3–5 суток. Затем мясо измельчают на мясорубке, добавляют сахар (1 ч. ложка) и специи по вкусу, тщательно перемешивают, кладут посоленный шпик и снова перемешивают. Массу выдерживают 2–3 суток в холодном месте при температуре не выше 3–4 ˚С. После этого фарш плотно набивают в кишки. Перевязывают несколькими поперечными перевязками, предварительно завязав с обоих концов батон. Затем колбасы развешивают на палки и помещают в холодное место с температурой не выше 5–7 ˚С, где их выдерживают 5–7 суток.

Копчение производят холодным способом, температура дыма не должна превышать 20–22 ˚С. Удобно воспользоваться очагом с небольшим количеством дров, покрытых сверху опилками. Принцип копчения см. в Приложении 3. Продолжительность

копчения – 3–4 суток. После копчения колбасу надо выдержать некоторое время в сухом прохладном месте без сквозняков. После этого колбасу подвешивают на палки в помещении при 10–15 ˚С, где выдерживают 25–30 суток.

Правильно приготовленные колбасы сохраняются без холода очень продолжительное время. Народный опыт показывает, что готовить сырокопченые колбасы в домашних условиях лучше всего в холодное время года.

Приложение 6
Холодильная обработка мяса

Это один из надежных и старых методов консервирования мяса. При понижении температуры в мясе резко замедляются физико-химические, биохимические и микробиологические процессы. Большой эффект получается при быстром замораживании. Сроки хранения различных видов мяса в зависимости от температуры хранения приведены в таблица 27.

Таблица 27

Вид мяса	Сроки хранения при температуре (°С), мес.			
	–12	–15	–18	–20
Говядина I категории	6	9	12	15
Говядина II категории	5	7	10	15
Свинина в шкуре	5	6	10	15
Свинина без шкуры	4	6	8	12
Куры, индейки	5	7	10	11
Цыплята, индюшата	4	6	8	10
Гуси, утки	4	5	7	9
Гусята, утята	3	4	6	8

Срок хранения всех видов мяса при температуре 0 ˚С и относительной влажности воздуха 85% не превышает 12 суток, при температуре –1 ˚С – 16 суток. При очень длительном хранении качество мяса снижается и возникают большие потери от его усушки. Обычно в условиях домашнего хозяйства не возникает необходимости хранить замороженное мясо около года. Оно употребляется и реализуется в более короткие сроки после убоя животных. Однако если мясо все же было заморожено длительное время, надо уметь правильно его разморозить.

Размораживание проводят медленным, интенсивным и быстрым способами. При медленном способе начальная температура должна быть 0 ˚С, затем ее повышают до 6–8 ˚С и в конце размораживания снижают до 0 ˚С. Продолжительность такого размораживания 38–40 часов при влажности до 95%. Интенсивное размораживание проводят при 15 ˚С и влажности до 90% в течение 20 часов, быстрое – при 20–25 ˚С за 5–10 часов. Размороженное мясо можно хранить при температуре от 0 ˚С до –1 ˚С в течение 3–5 суток.

Охлаждают и замораживают мясо в домашних условиях с помощью искусственного холода. Раньше, например, когда не было холодильников, устраивали хранилище льда.

Тушки домашней птицы можно сохранить в свежемороженом состоянии, применяя так называемое глазурование птицы. Полупотрошеные (без кишок) тушки птиц покрывают тонким слоем льда. Для этого на морозе тушку опускают целиком в воду, затем ее быстро вынимают и подмораживают на воздухе, температура которого должна быть в пределах –10–15 °С. Когда застынет слой воды, наращивают точно так же второй. Этот прием повторяют несколько раз до тех пор, пока вся поверхность тушки не будет покрыта равномерной корочкой (глазуровкой) льда толщиной 2–3 мм.

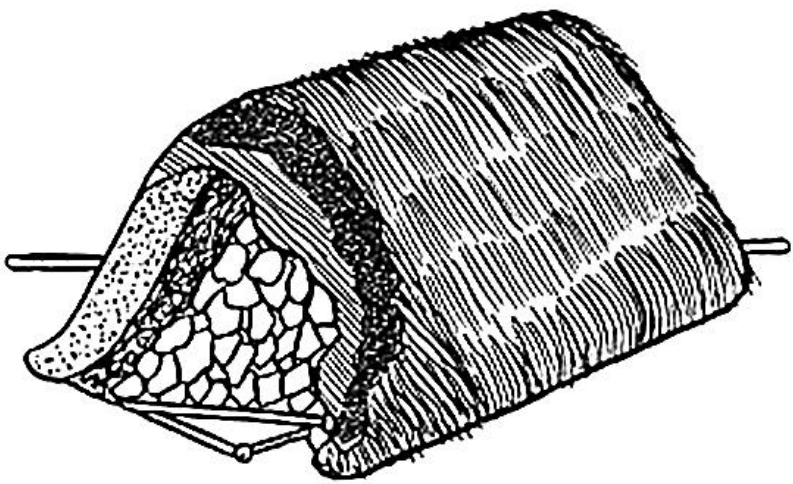


Рисунок 5. Хранилище льда

После такого глазурования льдом тушку завертывают в бумагу и укладывают в корзину или ящик, выстланный сеном (соломой, стружкой и др.). Укладывают тушки рядами, пересыпая каждый ряд указанными выше материалами, и оставляют на морозе для дальнейшего хранения. При таком способе битая птица хорошо сохраняется длительное время (весь зимний период), пока держится довольно низкая температура воздуха (не выше –5 °С). Для удобства глазуровки и укладки тушкам придают компактный вид – подгибают крылышки за спину, голову под спину либо подрезают ножки и крылышки по суставам.

Хранить замороженные тушки можно и с оперением. Это старый народный метод, который широко применяется в Сибири.

Когда устанавливаются морозы с температурой ниже –15 ˚С, птицу забивают. После стока крови ее с оперением подвешивают на шпагате в сарае. Тушки застывают, в таком виде они могут висеть всю зиму. По мере надобности их оттаивают в течение суток, ощипывают, опаливают и потрошат. Секрет длительного хранения тушек с оперением состоит в том, что неснятое оперение забитой птицы предохраняет тушки от вымерзания и усыхания мяса.

Хранение мяса в домашних холодильниках

В домашних условиях мясо хранят обычно в холодильниках компрессорного типа. Мясо и мясные продукты в морозильную камеру холодильника надо помещать в охлажденном состоянии, поддерживая в течение первых суток температуру в камере –1–2 ˚С для говядины и птицы и –3–4 ˚С – для свинины. Через сутки температуру устанавливают соответственно на уровне –1 ˚С и –2–3 ˚С. Срок хранения говядины при этих режимах составляет 10 суток, свинины – 7 суток и мяса птицы – 5 суток.

В бытовых холодильниках мясо можно и подмораживать, установив температуру в морозильной камере на уровне –3 ˚С. В этом случае срок хранения мяса увеличивается до 30 суток.

Сортность мяса и несортовые отходы

Части (отруба) одной и той же туши различаются по морфологическому и химическому составу, пищевой и биологической ценности, вкусовым качествам и кулинарному назначению. Поэтому при разделке туш их отдельные части распределяются по сортам. Это необходимо для того, чтобы правильно оценить их стоимость.

Говяжье мясо делится на три сорта. К I сорту относят лучшие части туши – тазобедренную, поясничную, спинную, лопаточную (лопатка и подплечный край), плечевую (плечевая часть и часть предплечья) и грудную. Общий выход отрубов I сорта составляет 88% массы туши. II сорт включает в себя шейную часть и пашину. Выход мяса II сорта – 7% массы туши. К III сорту относят наименее ценные части – зарез, передние и задние голяшки. Эти отруба содержат много костей, соединительной ткани и мало мышечной.

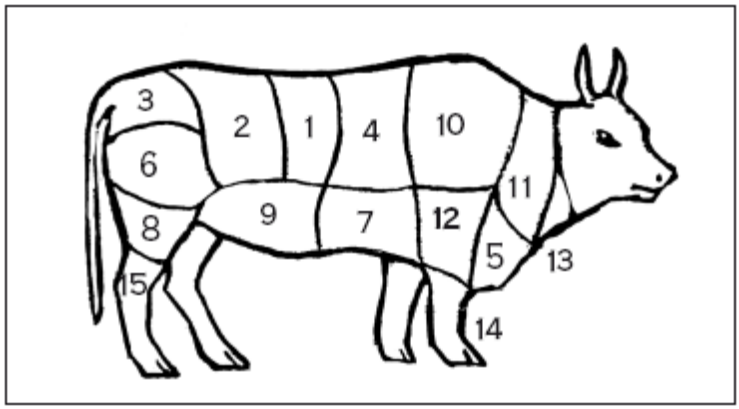


Рис. 6. Схема разделки говяжьей туши

1 – филей; 2 – оковалок; 3 – кострец; 4 – край; 5 – соколок; 6 – бедро (огузок); 7 – грудинка; 8 – подбедерок; 9 – пашина; 10 – лопатка; 11 – шея; 12 – рулька; 13 – зарез; 14, 15 – голяшки.

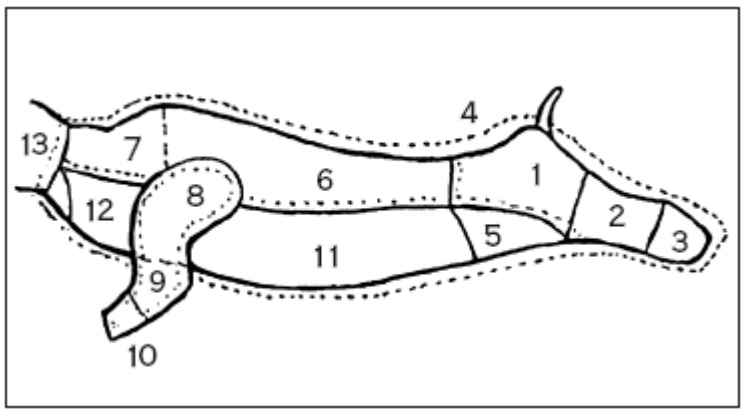


Рис. 7. Разделка свиной полутуши

1–2 – тазобедренная часть (задний окорок); 3 – задняя ножка; 4 – хвост; 5 – пашина; 6 – корейка; 7 – лопаточная часть; 8, 9 – передний окорок; 10 – передняя ножка; 11 – грудобрюшная часть; 12, 13 – шейная часть.

При кулинарной разделке некоторые части отрубов имеют собственные наименования. Так мякотную часть, расположенную вдоль позвоночника, называют антрекотом, переднюю спинную часть – толстым краем, заднюю – тонким краем, реберную – покромкой, поясничную – филеем (лучший отруб), бедренную – огузком.

При разделке свинины каждую полутушу разделяют на семь отрубов, подразделяющихся на два сорта (рис. 7). К I сорту относят окорок, грудинку, поясничную (с пашиной), спинную и лопаточную части отрубов. Отруба I сорта составляют 94% массы

туши. Во II сорт входят предплечье (рулька) и голяшки.

Приложение 7
Маленькие хитрости для домашнего хозяйства

1. Различные части туши любого вида животных должны использоваться для приготовления определенных блюд. Так для щей и борщей лучше всего использовать говяжью грудинку, покромку, огузок задней ноги. Для жарения следует брать мясо от спинной (толстый край) и поясничной части (тонкий край) и внутреннего филе (вырезка). Для тушения рекомендуется кострец, бедро и огузок. Для фарша годится любая часть туши, за исключением голяшки и грудинки. Хороший мясной фарш для котлет и пельменей получают из покромки (межреберной части). Из свинины, главным образом, готовят жареные и тушеные блюда.

2. Не солите мясо задолго до его тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что ухудшает его вкусовые качества и снижает питательность.

3. Чтобы жесткое мясо стало более мягким, его нужно обработать одним из следующих способов, предварительно нарезав на мелкие куски: положить на деревянную доску и отбить деревянным молотком, смочить лимонным соком, дать ему впитаться, затем жарить на хорошо разогретой сковороде; за несколько часов до приготовления (например, за ночь) смазать мясо со всех сторон горчицей, а перед приготовлением промыть и слегка посолить.

4. Нельзя размораживать мясо в воде или класть его в теплое место, так как от этого качество мяса сильно ухудшается. Мороженое мясо следует обмыть, положить в кастрюлю или тазик, накрыть и оставить на 2–3 часа на кухне для оттаивания.

5. При работе с мясом желательно не переваривать и не пережаривать его. Продолжительность варки и жарения отдельных видов мяса такова: куски мяса говядины массой более ½ кг варят и тушат не менее 2,5 часа, а порционные куски для приготовления вторых блюд жарят в течение 10–15 минут; молодую телятину варят 1 час 20 минут – 1 час 30 минут; свинину варят 2 часа, жарят несколько более 1 часа; порционные блюда жарят 15–20 минут; птицу варят 1 час (гуся – 1,5 часа), жарят – 30 минут (гуси и утки – 1 час).

6. Тепловая обработка мяса вызывает уменьшение его массы, называемое уваркой или ужаркой. Уварка мяса достигает 40%, а ужарка – 37%.

7. Нужно знать, что сырое мясо, даже вполне доброкачественное и свежее, может быть обсеменено микробами, поэтому его никогда нельзя держать в непосредственном соприкосновении с другими продуктами. Сырое мясо нельзя нарезать на той же доске и тем же ножом, которыми в дальнейшем будете пользоваться для обработки других продуктов, тщательно не помыв нож и доску горячей водой.

8. Мясо сварилось, если оно твердое на ощупь, но не тонет под давлением ложки и если оно легко отделяется от костей.

9. Мясо, которое жарят, следует посыпать солью и перцем либо в самом конце жарки, либо немедленно после снятия с огня.

10. Птицу легче ощипать, если ее предварительно положить в воду, содержащую немного питьевой соды, или погрузить на 1–2 минуты в горячую воду (65–75 °С).

11. Жарить домашнюю птицу лучше на собственном жире: курицу – на курином, гуся – на гусином и т. д.

12. Тушку птицы надо опаливать над некоптящим пламенем, предварительно расправив складки на коже; держат ее над пламенем двумя руками: за голову и ножки.

13. Вареный язык будет мягким, если положить его в кипящую воду и варить при слабом кипении 2–3 часа. После варки язык погружают в холодную воду и тут же снимают с него кожу.

Приложение 8
Хранение мяса

Введение в мясопродукты нитрита натрия предохраняет их от нежелательных изменений окраски и участвует при вкусоароматообразовании. Хотя он и является физиологически вредным и ядовитым, но в промышленности в минимальных количествах используется. Минимальное необходимое количество нитрита натрия 5–7,5 мг% к массе мяса.

В домашнем хозяйстве лучше обойтись без нитрита натрия.

Народные способы сохранения мяса в теплое время года

Особое внимание заслуживают нетрадиционные приемы сохранения мяса, основанные на бактерицидном действии веществ растительного происхождения (крапива, хрен, лук, чеснок и др.) или органического происхождения (уксусная кислота, молочная кислота, молоко и т. п.).

ХРАНЕНИЕ МЯСА В ЛИСТЬЯХ ХРЕНА. Мясо используется самое свежее, его не следует даже ополаскивать водой, если оно загрязнено. Эти загрязнения надо срезать. Затем на листы плотной бумаги (лучше пергамента) кладут 2–3 чистых свежесобранных листа хрена, на них кусок мяса, обложенный со всех сторон такими же листьями, после чего плотно заворачивают бумагой. Сверток помещают в темное прохладное место. При этом мясо можно сохранить в свежем виде до 10 суток.

ХРАНЕНИЕ МЯСА В ЛУКЕ И ЧЕСНОКЕ. Свежее мясо можно хорошо сохранить и в измельченном луке и чесноке.

На дно кастрюли с плотно закрывающейся крышкой кладут подставку для мяса (например, 3–4 чашки), между ними закладывают измельченные до кашицы несколько головок лука и чеснока, затем помещают мясо. Посуду плотно закрывают крышкой и ставят в прохладное место.

Мясо можно тщательно натереть чесноком, смазать подсолнечным маслом, поместить в посуду, обкладывая мясо со всех сторон кусочками лука. Закрыть крышкой и поставить в прохладное место.

ХРАНЕНИЕ МЯСА В ЛИСТЬЯХ КРАПИВЫ. Свежими и чистыми листьями крапивы обкладывают мясо, заворачивают его в чистую плотную бумагу и помещают в прохладное место.

ХРАНЕНИЕ МЯСА В МАРИНАДЕ. Маринад готовят следующим образом: нарезают морковь, лук, корень петрушки, нагревают в воде до кипения, в конце варки добавляют гвоздику и

черный перец. После этого все охлаждают. Затем вводят уксус из расчета на ½ л овощного отвара ½ л 6–8%-ного уксуса. Мясо кладут в посуду и заливают маринадом, закрывают крышкой и помещают в прохладное место. Мясо в маринаде хранится более 7 суток.

ХРАНЕНИЕ МЯСА В КИСЛОМ МОЛОКЕ. Мясо кладут в посуду, заливают свежей простоквашей так, чтобы она полностью покрыла мясо, и помещают в прохладное место. Так хранят мясо до 5 суток. При этом мясо становится более нежным, вкусным, с приятным запахом.

ОБРАБОТКА МЯСА ГОРЯЧИМИ ЖИРАМИ, НА ОГНЕ И УКСУСОМ. Хранить мясо можно и после его обработки жирами, на огне и в растворе уксуса. Куски мяса насухо вытирают, обмазывают их со всех сторон растопленным говяжьим, свиным или бараньим жиром, оборачивают пергаментной бумагой и подвешивают в прохладном месте. Другой способ заключается в следующем: в растопленное на сковороде масло кладут мясо и обжаривают его поверхность со всех сторон. Затем обливают кипящим маслом и хранят в прохладном месте. Мясо можно обварить водой, опуская его на несколько секунд в кипяток. Затем держат его, поворачивая, над горящей газовой горелкой или над другим огнем, пока на всей его поверхности не образуется тонкая сухая корочка. Затем обвязывают бечевкой, подвешивают на сквозняке. Мясо можно сохранять, оборачивая его тканью, обильно смоченной раствором крепкого уксуса. При высыхании раствора смачивание повторяют. Перед употреблением мясо промывают в холодной воде.

ХРАНЕНИЕ СВИНИНЫ В ЖИРЕ И СОЛЕВОМ РАСТВОРЕ. Свежее сало с туши режут на ломти, обжаривают, чуть посолив, и складывают в эмалированную кастрюлю, сливая туда и расплавленный жир. Жир застывает, и шкварки в нем сохраняются. Перед употреблением шкварки вынимают из жира, готовят из них соответствующее блюдо и подают на стол. Вкус у такого сала как у свежеприготовленного. Хранится в прохладном месте более месяца.

Существует и другой способ. Свежее сало режут на куски по 250–300 г и складывают в эмалированную посуду слоями, пересыпая толченым чесноком. Горошины перца (6–8 штук) вдавливают в каждый брусок сала. Затем кипятят воду, кладут в нее лавровый лист и солят так, чтобы всплыл брошенный туда кусочек сырого картофеля. Ждут, пока рассол остынет, заливают им сало, прикрывают гнетом и выдерживают 10–12 суток. После этого куски сала вынимают, обсушивают и хранят в прохладном месте.

Приложение 9
Приправы и пряности

Самая распространенная и популярная приправа к блюдам – **столовая горчица**. Ее приготавливают из горчичного порошка, растительного масла и различных добавок – уксуса, сахара, соли, пряностей.

Горчичный порошок – это измельченный жмых семян горчицы, масличного растения, культивируемого во многих районах нашей страны. При заварке горчичного порошка горячей водой выделяется особое эфирное масло, которое и придает горчице острый горький вкус и своеобразный запах.

Уксус – незаменимая приправа к закускам, салатам, к некоторым первым блюдам. Уксус, кроме того, необходим для маринадов.

Распространенная приправа – **черный перец горошком**. Его кладут в блюда по вкусу.

Обычно в борщи и супы рекомендуют класть по 1–2 горошины перца на тарелку, при тушении мяса и овощей – по 2–3 горошины на порцию, в маринады – 10–15 горошин на 1 л жидкости, в студень – по 10–15 горошин на ½ кг голья.

Молотый красный и черный перец, соль, горчицу и уксус ставят на стол, чтобы по своему вкусу пользоваться этими приправами к первому и второму блюду или закуске.

Молотый перец добавляют в мясной и рыбный фарш, его применяют также при заправке салатов, винегретов, горячих соусов.

Душистый перец – высушенные семена гвоздичного дерева, применяется как приправа для тушеных мясных блюд и в маринады.

Высушенные листья лаврового дерева – лавровый лист – очень ароматная и приятная пряность. Лавровый лист употребляется для рыбной ухи, мясных борщей, солянок, для картофельных супов, маринадов, а также в тушеные овощи и мясо. Не добавляется лавровый лист в блюда из птицы.

В супы и вообще в первые блюда лавровый лист, как правило, надо класть незадолго до их готовности.

Для жидких маринадов, а также при тушении мяса, капусты наряду с другими пряностями часто применяют гвоздику и корицу.

Молотой корицей вместе с сахарным песком посыпают печенье, булочки перед тем, как их ставить в печь.

Многие любят класть молотую корицу в простоквашу, варенец, кефир, ацидофильное молоко.

Шафран – ароматные сушеные рыльца цветков многолетнего луковичного растения – применяется при приготовлении теста, фаршированной рыбы и др. Шафран сообщает выпечке и блюдам ярко-желтый цвет и очень приятный аромат.

Для сладких блюд и сдобного теста применяют **ваниль** (стручки орхидей) или заменяющий ее **ванилин** (искусственный белый порошок, обладающий ароматом натуральной ванили).

При изготовлении ликеров и в кондитерском производстве применяют **имбирь**; у него жгучий вкус и очень сильный пряный запах.

Очень сильный аромат и жгуче-пряный вкус у **мускатного ореха**.

Лимонная кислота почти так же необходима в кулинарии и в пищевом производстве, как соль, уксус, перец. Она особенно нужна при изготовлении кондитерских изделий, компотов, безалкогольных напитков. Натуральная лимонная кислота содержится в лимоне, а также в клюкве и других ягодах, в плодах многих других растений. По сравнению с уксусом лимонная кислота имеет менее резкий и острый вкус, поэтому ее предпочитают класть взамен уксуса в тесто, в некоторые супы и соусы.

Приложение 10
Как использовать пищевые остатки

В каждой семье после приема пищи остаются неупотребленные блюда и закуски. Каждая домашняя хозяйка должна знать, что остатки пищи можно использовать на следующий день после термической, а иногда и после холодной обработки. Это помимо рационального использования продуктов еще и экономит бюджет семьи. Как же использовать пищевые остатки?

Оказывается, кулинария в этом деле уже накопила немалый практический опыт, который полезно знать каждой хозяйке.

• Если останутся кусочки говядины, телятины, ветчины, колбасы, маринованные грибы и огурцы, то, смешав все это, вы сумеете приготовить солянку на сковороде.

• Если останется жаркое с костями, то мясо следует срезать небольшими кубиками, а кости порубить и прокипятить. В процеженном бульоне сварить немного картофеля, заправить луком с маслом, всыпать мясные кубики и вскипятить. Получится вкусный соус-рагу. Подается на стол с гренками.

• Разваренную говядину из супа можно употреблять кроме второго блюда еще и на фарш для приготовления пирожков и фарширования блинчиков, на форшмак и винегрет. Из костей жареной говядины легко сварить не только суп-рагу, но и рассольник. Из бараньих костей, оставшихся от жареной передней или задней лопатки, хорошо на другой день варить суп с кореньями, брюквой или перловой крупой, а из костей жареного окорока – борщ или щи, беря кости из расчета 50–60 граммов на человека.

• Купив жирную говядину, гуся, не спешите использовать для приготовления блюд все сразу. Сначала надо срезать лишний жир и употребить его на фритюр. Если гусь большой, то, готовя на 6–8 человек, из него можно приготовить три блюда. Из потрохов сделать суп. На другой день сварить гуся и подать его под соусом, а из оставшегося бульона на следующий день приготовить суп. Возможен и другой вариант: из потрохов сварить суп, гуся зажарить, а из оставшихся от него жареных костей с кусочками мяса на следующий день приготовить суп с картофелем и перловой крупой, рассольник или суп-рагу.

• Если вы делаете котлеты из филе курицы, то из лопаток, костей, крылышек можно сварить суп с лапшой, клецками, крупой на 4–5 тарелок.

• Если вы готовите отварной очищенный картофель, то отвар можно потом вылить в суп или уху.

• Если вы варите рис, то его отвар нужно сохранить. Подсластив малиновым вареньем, его полезно употреблять при расстройствах желудка. Кроме того, этим отваром хорошо протирать руки и лицо, он смягчает кожу.

• Засохший белый хлеб можно подготовить к употреблению следующим образом: разогреть, нарезать ломтиками, подрумянить в духовке и подать к чаю или употребить в пудинг. Кроме того, их можно высушить, истолочь и использовать для панировки котлет или, размочив в воде, добавлять в фарш для котлет.

• Приготавливая компот из свежих яблок, не выбрасывайте яблочную кожуру. Налейте в кастрюлю 1–2 стакана воды, положите в нее кожуру и вскипятите с сахаром по вкусу. Полученный отвар – отличное средство против кашля. Из скисшего варенья, сиропа, вина, из яблок-падалиц можно приготовить уксус.

• При изготовлении наливки из ягод оставшиеся ягоды не надо выбрасывать. Их нужно вторично залить кипятком, дать постоять несколько дней, затем слить и подсластить. Получится хороший напиток.

• Из корок арбуза или дыни можно приготовить цукаты.

• Если начнет портиться сливочное масло, его надо промыть, подсолить, можно добавить морковного сока или перетопить.

• Засохший сыр нужно измельчить на терке и использовать, посыпая им гренки, булочки, макароны.

• Остатки черного хлеба употребляют на приготовление суточного кваса.

• Из кусочков оставшейся селедки готовят селедочное масло. Кости вынимают, мякоть пропускают через мясорубку, смешивают со сливочным маслом, после чего употребляют для закусочных бутербродов.

• Остатки жареной печени используются для изготовления печеночного паштета, а скисшие молочные продукты – для приготовления пресных оладий и лепешек (с добавлением яйца и соды).

• Оставшийся вареный картофель можно поджарить с добавлением масла и лука. Из картофельного пюре можно сделать несколько блюд. Пюре протереть через сито, добавить в него яйцо, хорошо размешать. После этого приготовить котлеты, биточки, крокеты и, обваляв в муке или сухарях, поджарить с двух сторон до золотистой корочки. Их подают на стол под соусом как самостоятельное блюдо или на гарнир к мясным и

рыбным блюдам, поливая маслом. Можно их запечь на сковородке, смазанной маслом, и сверху полить сметаной.

• Вкусное блюдо приготавливают из оставшихся отварных макарон и лапши, запекая их с сыром, творогом, ветчиной.

• Если хозяйка для приготовления кондитерских изделий использовала только белки яиц, то из оставшихся желтков можно сделать майонез.

• Из остатков рыбных консервов или мяса готовят картофельный суп с добавлением пассерованного лука и зелени.

• Иногда при обработке свежей рыбы скапливается большое количество икры. Можно приготовить икру малосольную; икру, запеченную с яйцом; икру, жаренную с добавлением репчатого лука. Кроме того, икру можно отварить.

• Оставшиеся вареные пельмени можно запечь в омлете, в сметане, а также поджарить на сковороде с маслом.

• Неиспользованный соус от мясных блюд можно добавлять во вновь приготовленный борщ или щи.

• Если скопилось много свежей зелени (петрушки, укропа и т. д.), то ее лучше законсервировать, предварительно измельчив и посолив.

• Если у вас осталась неиспользованной очищенная морковь, потрите ее на крупной терке и посушите. Сушеную морковь хорошо добавлять в супы, овощи, мясо, рыбу.

Приложение 11
Основные приспособления для приготовления теста

Замешивать и разделывать тесто надо на ровной и совершенно гладкой доске, лучше всего с бортами. На досках из пластмассы делать этого нельзя. Для раскатки теста требуется скалка, а для приготовления кремов – миксер или блендер. Небольшая ступка с пестиком необходима, если требуется измельчить сухари или орехи, пряности. Весы может заменить мензурка с нанесенной на нее шкалой. Если нет ни того, ни другого, пользуйтесь приводимой нами таблицей.

ДОМАШНИЕ КУХОННЫЕ МЕРЫ

В тонком чайном стакане вмещается (в граммах):	
Манной крупы	200
Муки	160
Риса	230
Сахарного песка	200
Сливочного масла	210
Толченых сухарей	140
Топленого масла	220
В столовой ложке вмещается (в граммах):	
Манной крупы	25
Риса	30

Сахарного песка	30
Сливочного масла	20
Толченых сухарей	20
Топленого масла	20
В чайной ложке вмещается (в граммах):	
Корицы	1,5
Манной крупы	7
Муки	10
Риса	10
Сахарного песка	12
Сливочного масла	10
Соли	10
Толченых сухарей	6
Топленого масла	10
Тмина	1
Черного перца	5

Не помешают в кухонном хозяйстве формочки для печенья. Для выпечки сочников и пирожков удобен противень без одного борта. Для пирожных, кексов нужны глубокие формы.

Разумеется, все приспособления для разделки и выпечки теста должны быть всегда совершенно чистыми, без остатков муки, засохшего теста и начинки. Тогда ими будет удобно пользоваться даже при самой большой спешке.

После употребления формы надо тщательно вымыть, просушить и слегка смазать растительным маслом или другим жиром.

Приложение 12
Что можно приготовить из черствого хлеба

Вкусен хлеб свежий, ароматный. К сожалению, таким он бывает недолго – черствеет через день-другой. Но из черствого хлеба можно приготовить полезные и аппетитные кушанья.

Хлебный суп по-крестьянски

300 г ржаного хлеба, 1,5 л воды, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 1 луковица, зелень петрушки, соль, сметана.

Ржаной черствый хлеб нарезать мелкими кусочками, смешать с рубленой зеленью петрушки и мелко нарезанным репчатым луком и поджарить на сливочном масле. Залить водой, посолить, довести до кипения. Непрерывно помешивая, осторожно добавить тщательно растертое яйцо. Подавать со сметаной.

Пудинг по-крестьянски

300 мл молока, 5 яиц, 200 г сахара, 400 г яблок, 20 г муки, 150 г черствой сдобной булки, 75 г изюма, ½ г ванильного сахара, сливочное масло.

Яйца смешать с ванильным сахаром и растереть. Влить теплое молоко. Нарезать мелкими кусочками черствую сдобную булку. Промыть изюм, ошпарить кипятком, хорошо обсушить и смешать с кусочками булки. Все положить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, залить молочно-яичной смесью, поставить на водяную баню и варить примерно 1 час (до загустения массы).

Сваренный пудинг выложить на блюдо.

Яблоки промыть, разрезать на дольки, удалить сердцевину, добавить сахарный песок и припустить в небольшом количестве воды, не допуская сильного разваривания. Часть яблок вынуть шумовкой, дать стечь сиропу и загарнировать вместе с отваром, приготовить из них сироп или соус, полить пудинг.

Пудинг подать горячим. Можно подать и холодным, но в этом случае его не следует вынимать из формы до полного остывания.

Запеканка из ржаного хлеба

500 г обдирного или ржаного хлеба, 150 г сахара, 500 г яблок, 120 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан молока, 2 яйца,

корица.

Обдирный или ржаной хлеб (без корок) натереть на мелкой терке и прогреть на половине сливочного масла или маргарина. Всыпать сахарный песок, корицу и все тщательно перемешать. Отдельно припустить в масле или маргарине очищенные и нарезанные ломтиками яблоки.

На глубокую сковороду, смазанную маслом и обсыпанную молотыми сухарями, положить слоями хлеб и яблоки, залить все смесью молока и яиц и запечь в духовке.

Оладьи из черствого хлеба

450 г черствого пшеничного или ржаного хлеба, 300 г простокваши или сметаны, 50 г топленого сливочного масла, 3 яйца, 50 г растительного масла, 50 г сахара, 15 г соды, 5 г соли.

Черствый хлеб без корок натереть на мелкой терке, добавить простоквашу (или сметану), сахарный песок, яйца, масло, соду, соль, все тщательно перемешать и выпекать оладьи.

К оладьям можно подать рубленую сельдь, малосольную рыбу, сыр, а также варенье, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, сметану).

Сырные хлебцы

120 г хлеба белого без корки, 64 г сыра твердых сортов, 40 г масла сливочного.

Черствый белый хлеб нарезать ломтиками, обжарить с одной стороны в масле или маргарине, перевернув, положить на поджаренную сторону по кусочку сыра и жарить дальше под крышкой.

120 г хлеба белого без корки, 21 г масла сливочного, 40 г сыра твердых сортов, 40 г сыра копченого колбасного.

Ломтики белого хлеба смазать маслом с обеих сторон, посыпать сверху тертым сыром или положить по кусочку копченого колбасного сыра и запечь в духовке.

200 г хлеба пшеничного без корки, 53 г сыра твердых сортов, 20 г масла сливочного, белки 2 яиц, 0,2 г красного молотого перца.

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками прямоугольной формы 4×6 см, толщиной ½ см и слегка обжарить на масле с обеих сторон. Сыр натереть, смешать со взбитыми яичными белками и красным молотым перцем. Полученную массу выложить на ломтики хлеба и запечь в духовке до появления золотистой корочки.

Горячая закуска

300 г ржаного хлеба, 100 г колбасы, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 ч. ложка столовой горчицы, 100 г сливочного масла или маргарина, огурец или помидор, 10 г зелени петрушки или укропа.

Черствый ржаной хлеб и колбасу нарезать одинаковыми ломтиками. Хлеб слегка смочить водой с чесноком, колбасу смазать столовой горчицей. То и другое обжарить с обеих сторон в масле или маргарине. На хлеб положить колбасу, сверху – пассерованный лук, кружочек огурца или помидора. Украсить зеленью.

Пирог с яблоками

400–500 г белого хлеба, 250–300 г яблок, 2–3 яйца, 1 стакан молока, ½ стакана сахара или пудры.

Мякиш сухого белого хлеба нарезать небольшими ломтиками толщиной 3–5 мм. Смешать яйца с молоком и сахаром.

Ломтики хлеба обмакнуть в эту массу и уложить на противень, смазанный маслом и обсыпанный молотыми сухарями.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, прокипятить в сахарном сиропе 3–4 минуты, откинуть на дуршлаг и остудить. Некислые яблоки можно использовать сырыми, только посыпать сахаром. Яблоки выложить на хлеб и накрыть сверху еще одним слоем ломтиков, запечь в духовке.

Сухарики с чесноком

300 г черствого черного хлеба, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка растительного масла, соль.

Черствый черный хлеб нарезать на тонкие ломтики, посолить, натереть чесноком и жарить в духовке 10–12 минут. Можно полить растительным маслом. Такие сухари хорошо подать к пиву, квасу, зеленым щам.

Яичный каравай

400 г белого хлеба, 1,5 стакана молока, 4 яйца, 50 г сливочного масла, сахара или сахарной пудры.

Черствый белый хлеб натереть на терке, залить кипящим молоком и дать постоять 50–60 минут. Затем размешать, добавить сливочное масло, сахар, яйца. Еще раз все тщательно

перемешать, выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму и поставить в духовку на 30–40 минут. Готовый каравай можно посыпать сахарной пудрой.

Подавать с молоком, сладким фруктовым соком.

Сладкие хлебцы

300 г пшеничного хлеба, 50 мл молока, 1 яйцо, 100 г повидла или фруктового пюре, 50 г сливочного масла, 50 г фруктов или ягод.

Черствый пшеничный хлеб нарезать тонкими ломтиками, смочить в молоке с яйцом, обвалять в молотых сухарях, слегка обжарить на масле с обеих сторон. Одну сторону смазать повидлом или фруктовым пюре, сверху оформить консервированными или свежими фруктами, ягодами.

Список литературы

При подготовке рецептов использовали следующие книги:

Антипова Л. В. Русская кухня [Текст] / Л. В. Антипова, Л. П. Пащенко, Е. Д. Фараджева. – Воронеж: ИПФ «Воронеж», 2000. – 392 с.

Дроздова Т. М. Физиология питания [Текст]: Учебник /Т. М. Дроздова, П. Е. Волощинский, В. М. Позняковский. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 352 с.

Коктейли [Текст] / Пер. с англ. В. Л. Шибаев. – М.: «Кладезь – Букс», 2002. – 209 с.

Кузнецова М. Е. Украшение блюд. Цветы из овощей [Текст] / М. Е. Кузнецова. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Инвест, 2001. – 160 с.

Молоховец Е. Подарок молодым хозяйкам (репринтное воспроизведение). [Текст] /Е. Молоховец. – М.: ММП «Поликом», 1991. – 1056 с.

Рогов И. А. Химия пищи. [Текст]: Учебник /И. А. Рогов, Л. В. Антипова, Н. И. Дунченко. М.: «КолосС», 2007. – 853 с.

Рогов И. А. Пищевая биотехнология [Текст]: Учебник /И. А. Рогов, Л. В. Антипова, Г. П. Шуваева. – М.: КолосС, 2004. – 440 с.

Симон А. Коктейли на любой вкус / А. Симон, пер. с нем. Л. Севостьянова. – М.: ИД «Кристина», 2000. – 64 с.

Функциональные продукты питания [Текст]: Учебник / В. И. Теплов, В. И. Белецкая, Л. А. Догаева и др. – М.: А-Приор, 2008. – 240.

131 молочный коктейль [Текст] / Автор-составитель П. Феоктистов. – Челябинск: Аркаим, Урал Л.Т.Д. – 2004. – 152 с.

Бытовая техника. Электронный ресурс: http://womanwiki.ru

Украшение домашних блюд. Электронный ресурс: http:// supercook.ru/

Как пользоваться силиконовой формой. Электронный ресурс: http://strana-sovetov.com

Классификация посуды по материалу. Электронный ресурс: http://ru.wikipedia.org

Словарь терминов

Антиканцерогенное действие – торможение и/или блокада проникновения канцерогенов в клетку, ее ядро, действие их на геном клетки.

Антиоксидантное действие – замедление окисления органических соединений за счет связывания свободных радикалов, обрыва цепи свободнорадикальных реакций, восстановления окисленных соединений.

Антихолестериновое действие – предотвращение повышения уровня холестерина в крови путем уменьшения всасывания холестерина в тонком кишечнике, снижения синтеза холестерина в организме, ускорения выведения холестерина из организма.

Балластные вещества – компоненты пищи, проходящие через организм человека в неизменном виде. Эти вещества не перевариваются и не усваиваются пищеварительной системой человека. К балластным веществам относятся клетчатка, или целлюлоза, пектин, лигнин и некоторые другие соединения. Содержатся они в продуктах растительного происхождения, особенно в капусте, редисе, моркови, кожуре яблок, бобовых, крупах, хлебе из муки грубого помола.

Белки – высокомолекулярные азотсодержащие биополимеры, состоящие из L-аминокислот. Выполняют пластическую, энергетическую, каталитическую, гормональную, регуляторную, защитную, транспортную, энергетическую и другие функции.

Биологическая ценность – показатель качества белка, характеризующий степень задержки азота и эффективность его утилизации для растущего организма или для поддержания азотистого равновесия у взрослых. Качество белка определяется наличием в нем полного набора незаменимых аминокислот в определенном соотношении как между собой, так и с заменимыми аминокислотами.

Витаминоподобные вещества – вещества животного и растительного происхождения с доказанной ролью в обмене веществ и энергии, сходные по своему физиологическому действию с витаминами.

Витамины – группа эссенциальных микронутриентов, участвующих в регуляции и ферментативном обеспечении большинства метаболических процессов.

Гастроинтестинальный (греч. gaster желудок + лат. intestinum кишка) – связано с желудочно-кишечным трактом. Например, гастроинтестинальные гормоны – группа биологически

активных пептидов, вырабатываемых эндокринными клетками и нейронами желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы; обладают регуляторным влиянием на секреторные функции, всасывание, моторику, кровоснабжение желудочно-кишечного тракта и трофические процессы в нем, оказывают также ряд общих воздействий на обмен веществ.

Гомеостаз (от др. греч. homoios – подобный и stasis – стояние) – подвижное равновесие или колеблющееся в ограниченных пределах постоянство внутренней среды организма, и прежде всего крови, лимфы, тканевой (внеклеточной) жидкости. В физиологическом смысле гомеостаз, например, – это постоянство температуры тела, кровяного давления, уровень сахара в крови и т. д.

Жиры (липиды) – сложные эфиры глицерина и высших жирных карбоновых кислот, являются важнейшими источниками энергии. До 95% всех липидов – простые нейтральные липиды (глицериды).

Ингибиторы – вещества замедляющие или тормозящие действие ферментов (белковых молекул или молекул РНК (рибозимы) или их комплексов, ускоряющих (катализирующих) химические реакции в живых системах).

Ингибиторы протеаз – низкомолекулярные простые белки, которые образуют комплексы с ферментами (трипсином, химитрипсином), уменьшают их активность и снижают переваривание и усвоение белков за счет потери незаменимых аминокислот. Ингибиторы протеазы (трипсин, химотрипсин, кининогеназы, калликреин, в том числе активирующие фибринолиз) тормозят как суммарную протеолитическую активность, так и активность отдельных протеолитических ферментов.

Канцероген (от лат. cancer – рак и др. – греч. γεννάω – рождаю) – химическое (вещество) или физическое (излучение), воздействие которого на организм человека или животного повышает вероятность возникновения злокачественных новообразований (опухолей).

Кинетика экскреции – скорость выделения веществ и продуктов биотрансформации из организма.

Крипт-(крипто-) (греч. kryptos скрытый, тайный) – означает «скрытый», «относящийся к какому-либо скрытому состоянию»;

Макронутриенты – пищевые вещества (белки, жиры и углеводы), необходимые человеку в количествах, измеряемых граммами, обеспечивают пластические, энергетические и иные потребности организма.

Метаболи́зм (от греч. μεταβολή – «превращение,

изменение»), или обмен веществ – набор химических реакций, которые возникают в живом организме для поддержания жизни. Эти процессы позволяют организмам расти и размножаться, сохранять свои структуры и отвечать на воздействия окружающей среды. Метаболизм обычно делят на две стадии – катаболизм и анаболизм: в ходе катаболизма сложные органические вещества деградируют до более простых; в процессах анаболизма с затратами энергии синтезируются такие вещества, как белки, сахара, липиды и нуклеиновые кислоты.

Микронутриенты – пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах – миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

Минорные и биологически активные вещества пищи с установленным физиологическим действием – природные вещества пищи установленной химической структуры, присутствуют в ней в миллиграммах и микрограммах, играют важную и доказанную роль в адаптационных реакциях организма, поддержании здоровья, но не являются эссенциальными пищевыми веществами.

Незаменимые (эссенциальные) – пищевые вещества, не образуются в организме человека и обязательно поступают с пищей для обеспечения его жизнедеятельности. Их дефицит в питании приводит к развитию патологических состояний.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах – усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека.

Остеомаляция – системное заболевание, характеризующееся недостаточной минерализацией костной ткани. Может быть обусловлено недостатком витамина D, нарушением его обмена, а также дефицитом макро– и микроэлементов, вызванным их повышенной фильтрацией в почках или нарушением всасывания в кишечнике. При остеомаляции увеличивается общий объем костного вещества, но уменьшается его минерализация.

Пищевая ценность – комплекс свойств пищевых продуктов, обеспечивающих физиологические потребности человека в энергии и в основных питательных веществах. Расчетные показатели содержания питательных веществ указывают как массу белков, жиров и углеводов в 100 г продукта. Энергетическая ценность – это количество энергии,

высвобождаемой в организме человека при биологическом окислении питательных веществ из продуктов питания для обеспечения его физиологических функций. Энергетическую ценность продукта указывают в ккал или кДж в расчете на 100 г продукта.

Пищевые волокна – высокомолекулярные углеводы (целлюлоза, пектины и др., в т.ч. некоторые резистентные к амилазе виды крахмалов), главным образом растительной природы, устойчивы к перевариванию и усвоению в желудочно-кишечном тракте.

Протеазы – ферменты из класса гидролаз, которые расщепляют пептидную связь между аминокислотами в белках. Протеазы (протеолитические ферменты) играют важнейшую роль в переваривании белков пищи в желудке и кишечнике человека. Протеазы подразделяются на: экзопротеиназы и эндопротеиназы. К эндопептидазам относятся наиболее важные для желудочного пищеварения протеолитические ферменты пепсин, гастриксин и химозин, а также вырабатываемые в виде проферментов поджелудочной железой и участвующие в кишечном пищеварении трипсин, химотрипсин и эластаза. Эти ферменты, расщепляют сложные компоненты пищи до более простых веществ, которые затем всасываются в организм. В более широком смысле пищеварительными ферментами также называют все ферменты, расщепляющие крупные (обычно полимерные) молекулы на мономеры или более мелкие части. Экзопептидазами являются протеолитические ферменты карбоксипептидаза А и карбоксипептидаза В, также присутствующие в панкреатическом соке. К экзопептидазам относятся ферменты кишечного сока: аминопептидазы (аланин-аминопептидаза и лейцин-аминопептидаза) и дипептидазы (глицилглицин-дипептидаза, глициллейцин-дипептидаза, пролиназа и пролидаза.

Рекомендуемый уровень адекватного потребления – уровень суточного потребления пищевых и биологически активных веществ, установленный на основании расчетных или экспериментально определенных величин или оценок потребления пищевых и биологически активных веществ группой/ группами практически здоровых людей.

Сапонины – безазотистые гликозиды растительного происхождения, молекулы которых образованы моносахаридами и тритерпеноидом или стероидом, с поверхностно-активными свойствами. Растворы сапонинов при взбалтывании образуют густую стойкую пену. Название происходит от латинского sapo (род. падеж saponis) – мыло. Широко распространены в природе, встречаются в различных частях растений, в т. ч. лекарственных

(солодка, кора мыльного дерева) – листьях, стеблях, корнях, цветах, плодах. Содержат агликон (сапогенин) и углеводную часть. Из стероидных сапонинов получают стероидные гормоны. Содержащие сапонины травы могут применяться как средства, разжижающие мокроту при сухом кашле, могут снимать отеки и оказывать противовоспалительное действие, полезны при ревматических заболеваниях, способствуют всасыванию других действующих веществ растений.

Трофоло́гия (от греч. τροφή – питание, λόγος – наука) – наука о пище, питании. Трофология – это раздел гигиены питания, который изучает влияние алиментарного фактора на организм человека и разрабатывает мероприятия для предупреждения заболеваний, укрепления здоровья человека, сохранения его трудоспособности и увеличения длительности жизни путем проведения мероприятий по рационализации питания, улучшению и контролю качества произведенных продуктов. Трофологический подход имеет биологическую и эволюционную основу.

Углеводы – полиатомные альдегидо– и кетоспирты, простые (моносахариды и дисахариды), сложные (олигосахариды, полисахариды), являются основными источниками энергии для человека. Некоторые углеводы, в частности аминосахара, входят в состав гликопротеидов.

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах – необходимая совокупность алиментарных факторов для поддержания динамического равновесия между человеком как сформировавшимся в процессе эволюции биологическим видом и окружающей средой и направленная на обеспечение жизнедеятельности, сохранения и воспроизводства вида и поддержания адаптационного потенциала.

Фитостерины – это тритерпеноиды растительного происхождения. Они структурно подобны холестерину. Молекулы фитостеринов и холестерина выполняют в живом организме сходные функции, отвечая за состояние клеточных мембран и являются предшественниками гормонов. Рассматриваются как стратегическое средство для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Фитоэстрогены – (Phytoestrogens) («фито» – растительные, эстрогены – женские половые гормоны) – это разнородная группа природных нестероидных растительных соединений, которые благодаря своей структуре, сходной с эстрадиолом, могут вызывать эстрогенный и(или) антиэстрогенный эффект. Наиболее изучены в настоящее время фитоэстрагены сои: изофлавоны – генистеин, дайдзеин, глицитеин.

Фосфолипиды – эфиры спиртов (глицерина, сфингозина), жирных кислот, фосфорной кислоты, содержат азотистые основания (холин, этаноламин, остатки аминокислот, углеводные фрагменты), составляют основной класс мембранных липидов.

Экструзия – технология получения изделий путем продавливания расплава материала через формующее отверстие экструдера. Обычно используется в производстве полимерных (резиновых смесей, пластмасс, крахмалсодержащих и белоксодержащих смесей), ферритовых изделий, а также в пищевой промышленности (макароны, лапша и т.п.).

Энергетический баланс – равновесное состояние между поступающей с пищей энергией и ее затратами на все виды физической активности, на поддержание основного обмена, роста, развития, и дополнительными затратами у женщин при беременности и грудном вскармливании.

Энерготраты суточные – сумма суточных энерготрат организма, состоящая из энерготрат основного обмена, затрат энергии на физическую активность, специфическое динамическое действие пищи (пищевой термогенез), холодовой термогенез, рост и формирование тканей у детей и дополнительных затрат энергии у беременных и кормящих грудью женщин.

Эссенциальные вещества (или нутриенты) – незаменимые вещества, не синтезируемые в организме человека, получаемые с пищей.

Алфавитный указатель продуктов

А

Абрикосовая настойка 464

Абрикосы 22, 33–34, 65, 116, 150, 395, 458, 464–465, 492

Айва 116, 453, 462–463

Ананас 465

Анис 149, 285–286, 450, 467, 473–476

Апельсиновый сок 40, 457, 472

Апельсины 22, 34, 95, 116, 121, 147, 349, 352, 357, 376, 384–385, 411, 420, 457–458, 462, 464–465, 472

Б

Баклажаны 10, 105, 175, 328–329, 335, 367, 484, 486

Бананы 22, 62, 464

Баранина 25, 53, 61, 200, 273–277, 308

Бараньи почки 278

Баранья печенка 278

Батон белого хлеба 260, 382, 411

Бекон 164

Белокочанная капуста 26, 29, 34, 42, 113, 115, 190, 321–322

Белые грибы 105, 206–208, 222, 232, 306, 328, 337–338, 345, 390–391

Белые сухари 199, 212, 243, 259, 285, 297, 357, 343, 343

Белые сушеные грибы 150, 175, 345

Болгарский перец 117, 120, 122, 175, 264, 325

Боровики 238, 338, 345

Боярышник 461

Брусника 44, 97, 99, 114, 119, 138, 147, 253, 375, 382, 402, 418, 426–427, 461, 476, 483

Брусника моченая 10, 109, 343, 375

Брусничные листья 467

Брынза 100, 324–325, 341, 362, 368, 426, 432–433

Брюква 10, 84, 99–100, 146–147, 187, 193, 198, 274, 309, 318–319, 343–344, 356, 504

Булка 21, 128, 151–152, 210, 227–228, 168, 277, 342–343, 359, 384–385, 395, 411, 508

Бульон 11, 22, 25, 71, 85, 98, 118, 125–128, 130–185, 187–189, 197, 203, 205–215, 220, 225, 227–231, 233–235, 237–242, 244–250, 252–253, 255, 257, 259, 262–279, 282–285, 287–288, 292–293, 296–298, 301–309, 323–324, 334–335, 342–343, 345, 385, 390, 394, 423, 473, 485, 504

В

Ванилин 353, 361, 363–365, 380, 382–383, 392, 396, 401–402,

426, 428–429, 431, 433–435, 440–441, 443–444, 455, 460, 472, 474–475, 477, 504
Ванильный сахар 352, 378–379, 381, 409, 434, 437–439, 508
Вареная морковь 98, 104, 109, 113, 123, 127, 136, 143, 146, 336, 425
Вареная свекла 123, 148, 485
Вареное мясо 109, 118, 142, 170, 192–193, 245, 284, 295, 307, 315, 317–318, 368, 417
Вареный картофель 122, 194, 241, 243, 246, 248, 253, 256, 317, 335, 401, 486
Варенье 21, 26, 62, 69, 318, 319, 330, 353, 358–359, 363, 365, 370, 378–379, 384, 393, 395–396, 405, 407, 409, 415–416, 428, 430–431, 434, 439, 442, 462, 466, 487, 505, 509, 579
Вермишель 71, 171–172, 177, 180, 362–363
Вермут 448
Ветчина 21, 84, 98–99, 138, 141, 144, 159–160, 163, 167–168, 170, 172, 192, 199, 306, 308, 367–369, 504– 505
Взбитые сливки 365, 381
Вино 32, 151, 153, 180, 203, 212, 224, 227–228, 231–234, 240, 268, 306, 309, 342, 358–359, 384, 392, 407, 429–430, 448, 455, 458, 464–465, 469, 479, 481, 483, 505
Вино белое 209–210, 212, 227, 231–232, 384, 465
Вино красное 151–153, 211, 465
Вино красное столовое 211, 458
Вино столовое 209–212, 234, 458
Виноград 22, 26, 34, 109, 358
Вишневое варенье 384
Вишневый сок 457, 459
Вишня 22, 115, 147, 150, 195, 196, 211, 403–404, 436, 442, 454, 460, 462, 474, 476–477, 483
Водка 150, 447–448, 457, 471–477, 479
Вымя 282
Вырезка 134–135, 235–236, 241–244, 247, 255, 260, 307, 500
Г
Газированная вода 456
Гвоздика 99, 125–128, 134, 136, 138, 141, 150–151, 153, 161–162, 187, 198–199, 212, 215, 266, 309, 330, 342, 345, 357, 384, 408–411, 432, 458, 467–469, 471, 474, 476–477, 479, 502, 504
Говядина 9–10, 23, 25, 53, 61, 67, 131, 133–135, 137–138, 142, 144, 163, 167–168, 171, 177, 181, 192, 200, 236–251, 253, 256, 269, 271–272, 324, 342, 385, 424, 448, 488, 491, 495, 498, 499, 501, 504
Говядина жареная 241
Голова свиная 132, 140, 283–284
Горох 9, 25, 34, 42, 62, 84, 150, 172, 197, 259, 265, 281, 332–

334, 336, 376, 387, 405, 440, 483–485
Горчица 11, 45, 57, 103–105, 107–108, 112, 118, 123, 138, 144–145, 149, 192, 194, 234, 237–238,
243–244, 249, 277, 285, 305–306, 309, 360, 473, 501, 503, 509
Горчичный соус 103, 137, 149, 234
Гречневая крупа 21, 25–26, 132, 136, 157, 159, 170, 198, 224, 263, 300, 341, 347–348, 356, 483
Гречневая мука 418–419, 423, 450–452, 470
Грибы 11, 22, 42, 44, 50–51, 53, 82, 97–98, 99, 104–105, 124, 126, 129, 165, 169–171, 197, 203, 205–207, 209–213, 221–222, 225–226 232, 239, 246–248, 253, 255, 257, 260, 262, 272, 277–279, 282, 284, 294, 296, 303, 307, 311–312, 322, 329, 337–341, 345, 348–351, 371, 397, 389, 390–391, 415, 418–420, 425–426, 448, 481, 483, 485, 504
Грибы соленые 10, 97, 108, 118, 126, 149, 169, 211, 337, 339, 417, 425, 448, 483
Грибы сушеные 10, 101, 126, 129–130, 150, 157, 159, 162, 164–165, 169–171, 175, 223, 226, 230–231, 238, 257, 295, 300–303, 311–312, 315, 317, 322, 324, 337, 339–340, 345, 350, 418, 423– 424, 485
Груши 10, 84, 116, 150, 196, 257, 353, 358, 375, 460,
Гусь 11, 57, 131, 167, 290, 298–300, 303, 308, 498, 501, 504, 508
Д
Джин 471
Дрожжи 28, 49, 65, 69, 314, 327, 332, 334, 349, 388–400, 402, 411–419, 421, 423, 437, 448, 450–455, 461,
468, 470, 478–479
Душица 450, 460, 476
Дыня 150, 456, 465, 505
Е
Ежевика 377
Ж
Жареное мясо 32, 110–111, 113–114, 116, 120, 141, 167, 197, 252–253, 258, 260, 273, 275–276
Жареный лук 103, 135, 251, 275, 336
Желатин 98, 127, 134–139, 142–143, 149, 380–381, 406, 439–440, 442
Жир 93 99 105 128 129 131–136 142 157–158 160–163 166 171 172 174 175 183 188 190 197 208 215–219 221 223 226 237–248 250 251 253 255–268 270 273–278 283 285 287–289 295 297–299 301 304 305 312 314–318 323 324 326 327 330 339 340 343 346–349 354 361 367 369 382 388 391 397 399 401 415 416 419–424 438 501–503

З

Зеленый горошек 29, 63, 106, 109, 114, 118–119, 121–122, 126, 128, 130, 141–143, 147–148, 171, 181–182, 184–185, 187, 190, 209, 226, 237–238, 243, 253, 258, 266–268, 271, 280–281, 291, 293–295, 302–303, 310, 319, 333–335, 345, 371, 484

Зеленый салат 109–114, 120, 122–123, 138, 203, 216, 238, 242, 244, 253, 258–289, 291–292, 295–296,

298–299, 360, 372

Земляника 195, 349, 358, 430, 454, 457, 467, 474

Земляничный сок 443

И

Изюм 62, 84, 100–101, 116, 174, 262, 293, 306, 318–319, 331, 333, 343, 349, 351–353, 363–365,

387, 392, 395, 405, 407, 409–410, 412–413, 419–420, 422, 426–428, 431, 434–435, 438, 447–455, 478, 508

Икра минтая 104

Имбирь 138, 409, 448, 451, 456, 467–469, 471, 479, 504

Индейка 61, 143, 290, 295, 300–304, 309, 448, 498

К

Кабачки 10, 147, 162, 184, 269, 297, 325, 328–329, 367, 370, 486–487

Какао 24, 376, 379, 383, 402, 431, 434–435, 438, 440–444

Калина 84, 377, 462, 475–476

Кальмары 52–53, 66, 103–104, 106, 109, 121–122, 213, 398, 485

Каперсы 23, 105, 144, 167–169, 203, 225, 231, 233–234, 306

Капуста 22–23, 25–26, 29, 34, 52–53

Капуста квашеная 99, 149, 158–160, 163, 197, 246, 249, 264, 299, 321, 417

Капуста маринованная 115

Капуста тушеная 168, 214, 225, 272, 299

Капуста брокколи 40

Капустный сок 447, 463

Карась 163, 203

Кардамон 394, 395, 409, 413, 451, 454, 467–469, 475, 579

Кармин 407

Карп 84, 151–152, 170, 211–212

Картофель 22–23, 25–26, 32, 37, 43, 49, 52–53, 71, 83, 98 (далее см. в содержание)

Каштаны 385

Квас 22, 99, 103, 134, 159, 182–194, 197–198, 379, 447–456, 478– 479, 505

Квасные дрожжи 468

Кефир 21, 24, 32, 37, 52, 61, 67, 71, 82, 120, 192, 330, 357,

415, 422, 434, 457, 504, 509
Килька 104, 321, 255, 311
Клубника 45, 116, 399, 403, 405, 430, 439, 453, 458, 464–465, 477
Клюква 99, 114, 119, 147, 174, 196, 376, 378, 381, 410, 455, 460, 474, 504
Клюквенный сок 356, 410, 439, 443, 456, 461, 469
Кнельная масса 206
Колбаса 21–22, 32, 61, 71, 117–118, 121, 131–134, 142, 167, 263, 285–286, 287, 321, 369, 492, 495–497
Конфитюр 430, 437
Коньяк 393, 407, 440, 443, 448, 458, 464–465, 471–472, 474
Корейка 117, 164, 258, 260, 264, 266, 268–270, 275, 500
Корень петрушки 127, 140–141, 169, 203, 206, 215, 240, 281–282, 292, 303 484
Коренья сельдерея 112, 115, 127, 168, 239, 281, 291, 303
Кориандр 408, 474, 476
Корица 99, 150, 153, 196, 199, 233, 309, 318, 325, 356, 375, 379, 384, 394, 396, 408–409, 422, 436, 452, 457, 471, 475, 477, 504
Корнишоны 122, 142, 216–217, 233, 306
Кофе 18, 24, 71, 466
Крабовые палочки 126
Крабы 52, 53, 67, 193, 206
Крапива 44, 84, 161, 502
Крахмал 19, 26, 61, 69, 74, 125, 131, 133, 195, 207, 233, 310, 315, 317, 376–379, 385, 402, 425, 436, 439, 441,
444, 450, 479, 513
Креветки 52, 81, 104, 106, 126, 473
Кролик 287–289
Крупа «Геркулес» 379, 384, 418, 433, 487
Крупа манная 21, 26, 34, 62, 128, 175, 181, 190, 196, 272, 279, 314, 319, 322, 326, 330, 334, 343, 347, 349, 353, 356, 373, 429, 432, 487, 506, 507
Крупа перловая 34, 166, 191, 245, 288, 300, 350, 484, 504–505
Крыжовник 84, 233, 358, 397, 402
Кукурузная крупа 450
Курага 35, 116, 364, 405, 427
Курица 23, 25, 71, 121, 143–144, 159, 167, 169–170, 175, 178, 180, 188–189, 290–296, 390–391, 505
Куропатка 143, 167, 179, 184, 189, 303
Л
Лапша 23, 173, 175, 191, 264, 356, 505
Легкое 284, 286
Ликер 358, 407, 448, 458, 464, 477, 504

Лимон 22, 29, 95, 106, 113, 116, 126, 167, 177, 199, 216, 230, 307, 352, 394, 401, 427, 444, 450, 457, 464, 471–472, 474
Лимонная кислота
125, 129, 144, 204, 210, 217, 230, 232, 268, 338, 375, 377–380, 458, 461–463, 479, 504
Лимонная цедра 144, 151, 174, 196, 216, 358, 383, 436, 473, 475
Лимонный сок 105, 120, 193, 224, 308, 428, 445, 456, 472
Линь 151, 202, 216
Лук зеленый 29, 99, 110
Лук репчатый 22, 28, 43, 45, 71, 75, 124
Лук-порей 157, 171, 184, 326, 162, 165–166, 171, 175, 184, 188–189, 252
М
Майоран 132–133, 263, 303
Мак 359, 393, 395, 410
Малина 22, 195, 365, 380, 395, 430, 467, 474–476
Малиновый сок 443, 458, 460, 462, 465, 467–468
Мандарины 29, 116, 147, 458, 465
Маргарин 21, 68
Маринад 125, 126, 142, 147, 224, 236, 238, 472, 502–503
Маринованные вишни 116, 150
Маслины 167–168
Масло растительное 21, 37, 53, 62, 68
Масло сливочное 21, 25–27, 46, 52, 62, 68–69, 83
Масло топленое 21, 290, 388, 418, 421, 434
Мед 26, 248, 331, 351, 359, 379–381, 393, 408–411, 426–427, 431–432, 438, 448, 450–455, 457–458, 460, 467–470, 476, 479
Мелисса 473, 476
Миндаль горький 357, 384, 476
Минтай 128, 167, 213, 215
Можжевеловые ягоды 138–139, 279, 300, 492
Мозги 24, 61, 67, 280, 284
Молодой картофель 114, 159, 317
Молоко21, 24–26, 30–32, 37, 46, 48, 52, 56, 61–61, 66–68, 71, 83–84
Морковный сок 456, 463
Морковь 22–23, 25–27, 29, 35, 52, 62, 71, 84, 99–102, 104, 106, 108–109, 112–115, 117, 120–123, 125–128, 130, 134–143, 146–150, 156–164, 160–179, 185–189, 203–206, 209, 211, 215, 227, 231, 236–240, 253, 257–261, 265, 267, 273–277, 281–289, 291–293, 296–301, 310, 330–332, 356, 361, 371, 381, 420, 425, 439, 456, 470, 484–487, 502, 506, 512
Мороженое 21, 26, 383, 448, 459–460

Морская капуста 52–53, 81, 109
Мука гречневая 418–419, 423, 450–452, 470
Мука пшеничная 9, 62, 196, 217, 230, 334–335, 361, 366, 406, 409, 412, 418–419, 423, 432, 450–452, 478, 508
Мука ржаная 34, 53, 62, 266, 409, 411, 417, 450–452
Мука ячменная 412
Мускатный орех 102, 106, 139, 143, 151, 225, 229–230, 272, 280, 303, 306, 343, 345, 395, 471
Мясной набор 159
Мясо 46, 49–52, 66, 83, 98, 109, 111, 120, 131, 307, 315, 317, 324, 342, 418, 424, 482, 491
Мясо говяжье 134,
Мясо отварное 418
Мята 449, 460, 469
Мятный ликер 452, 468
Н
Нитрит натрия 491, 497, 502
О
Облепиха 380, 475
Овес 42
Овсяная каша 21, 34, 51, 62, 483
Овсяная мука 379, 384, 450
Овсяные хлопья 353, 376
Огуречный рассол 165, 205, 207, 211, 230, 463
Огурцы свежие 22, 29, 63, 101, 105, 109–115, 120, 123, 142, 148, 149, 191–194, 197
Огурцы соленые 105, 108, 117, 121, 153, 165–168, 205, 209, 211, 225, 231, 277, 282, 305, 343, 425, 456, 484
Окунь 21, 23, 61, 127, 208, 213, 218, 221, 227, 485,
Оливки 167–169, 203, 225, 231,
Орех мускатный 106, 107, 139, 143, 151, 153, 225, 227–230,271, 280, 303, 306, 343, 395, 409, 469
Орехи 22, 25, 34, 49–51, 116, 297, 332, 351, 365, 381, 396, 428, 437, 440
Орехи грецкие 101, 116, 234, 294, 306, 327, 385, 405, 411, 431, 432, 435, 477
П
Пастернак 155, 163, 165, 169, 175
Патиссоны 101
Патока 467–470, 478
Пахта 52, 194
Паштет 105, 139, 153, 158, 227, 308, 309, 342, 487
Паштет рыбный 106
Пекарский порошок 409, 439

Перец болгарский 112, 117, 120, 175, 264, 324, 325
Перец душистый 126, 205, 266, 285, 342, 503
Персики 29, 358, 458
Петрушка 35 (как дополнение к блюду практически во всех рецептах, кроме выпечки и десертов)
Печень 139, 287
Печень гусиная 308
Печенье 382, 405, 434, 443
Пивные дрожжи 452, 454, 468, 470
Пиво 199, 263, 448, 469, 471–473, 477
Плавленый сырок 21, 100, 119, 121, 399
Повидло 62, 253, 283, 314, 378, 392, 396, 404, 436, 510
Подорожник 149, 476
Полынь 473
Померанцевая корка 473, 475, 476
Помидоры 22, 29, 35, 51, 52, 71, 105, 106, 109, 113–115, 118, 119, 121, 136, 141, 147, 157, 162, 168–170, 174, 177, 187, 193, 210, 214, 264, 279, 297, 310, 319, 335, 366, 456, 484, 509
Поросенок 135, 136, 261–263
Постное тесто 414
Потроха 165, 179, 314,
Почки 29, 165, 167, 277, 278
Почки березы 476
Простокваша 21, 24, 67, 120, 357, 421, 422, 502
Пшеница 42, 359
Пшеничные сухари и отруби 34,363
Пшеничный хлеб 21, 52, 85, 102, 127, 207, 251, 270, 412, 509, 510
Пшено 169, 190, 307, 344, 354, 355, 358
Р
Раки 226–229, 152
Раковые шейки 153, 206
Ревень 195, 261, 335, 376, 381, 402, 427, 455, 463,
Редис 22, 29, 84, 100, 110, 111, 114, 120, 121, 123, 147, 192, 194, 512
Редька 29, 71, 84, 99, 111, 120, 148, 149
Репа 42, 84, 99, 100, 115, 157, 170, 184, 228, 318, 319, 335
Ржаной хлеб 366, 413, 449, 451, 453–455, 508, 509
Ржаные сухари 358, 409, 451, 452
Рис 21, 25, 26, 62, 71, 131, 153, 169, 182, 185–187, 191, 253, 261,276, 288, 293, 301, 308, 322–324, 345, 351–353, 357, 358, 390, 391, 424, 434, 506, 507
Рожь 449
Рубцы свиные 281, 285

Рулька свиная 495, 500
Рыба 21, 23, 25, 31, 49, 50, 52, 61, 69, 71
Рыбное филе 56, 189, 206, 219, 220, 224, 421
Рыбный фарш 151, 153, 226
Рябина 84, 381, 473, 474, 476
Рябчик 167, 179, 189
Ряженка 52, 330
С
Салака 127, 209, 217
Сало 46, 132, 134, 242, 269, 279, 288, 326, 503
Сардины 107, 127, 308
Сахар ванильный 352, 381, 434, 437–439, 443
Сахар-жженка 454, 468
Сахарная пудра 115, 116, 314, 349, 365, 370, 380, 391–393, 396–399, 403, 410, 419–422, 428–433, 443–445, 458, 509
Свежая капуста 71, 157, 159, 162–164, 174, 187, 249, 323, 484, 485
Свекла 22, 26, 35, 52, 53, 101, 102, 108, 114, 123, 162, 163, 203, 310, 487
Свекольный квас 453, 456
Свиная грудинка 258, 264, 267
Свинина 25, 28, 35, 141, 144, 171, 251, 263, 266, 472
Свиное рыльце 137, 140, 141, 261
Свиной жир 131, 260, 323
Свиной ливер 131, 272, 287, 334, 495
Свиной язык 141, 143, 262, 281, 285
Свиные кишки 495, 496
Свиные ножки 137
Свиная печень 287
Свиные почки 141
Свиные уши 137
Сельдерей 112, 113, 115, 119, 123, 127, 136, 141, 151,153, 166–172, 211, 230, 237–240, 256, 300 – 305
Сельдь 22, 71, 102, 123, 129, 222, 223, 225, 342, 360, 368
Сироп 378, 382, 392, 409, 433, 460, 475, 508
Скумбрия 122, 125, 160, 207, 224
Сладкий миндаль 233, 353, 357, 358, 365, 383, 385, 395, 406, 408, 410, 475
Сливки 21, 25, 116, 143, 174, 195, 294, 306, 345, 365, 378, 380, 391, 459
Сливы 115, 301, 354, 478
Сметана 21, 25, 52, 145, 152, 224, 228, 230, 269, 288, 297, 300, 311, 326, 328, 353, 358, 360, 369, 373, 400, 401, 426, 505
Смородина черная 28, 29, 35, 84, 382, 458, 381, 382, 450, 459,

461, 472, 476, 477
Смородина красная 152, 196, 233, 454, 463, 467, 474
Сок томатный 24, 46, 193, 456, 459, 472, 486,
Солод 377, 449–452, 469, 470
Солонина 138, 491, 492
Сосиски 21, 32,45, 84, 163, 167, 228, 272, 367
Соус «Южный» 107, 260, 305, 459, 464
Соус сметанный 138, 145, 198, 213, 221–223, 232, 251, 260, 276, 281, 289, 300, 304, 312, 315, 319, 322, 324, 328, 339
Ставрида 122, 127, 128, 160, 221
Судак 21, 23, 32, 61, 84, 122, 127, 152, 153, 176, 177, 197, 201, 203, 210, 218, 219, 229
Сухая кудрявая мята 452
Сухие дрожжи 413, 419, 470
Сухофрукты 49, 196, 427, 487
Сушеные грибы 53, 101, 124, 129, 130, 145, 150, 157, 159, 162, 165, 169–171, 175, 223, 225, 231, 238, 257, 300, 303, 311, 315, 319, 345, 377, 424, 485
Сушеные плоды 29, 84, 196, 293, 301, 364, 377, 380
Сушеные яблоки 35, 212, 379, 385, 427
Сыр 21, 22, 25, 28, 46, 67, 71, 83, 100, 107, 115, 117, 121, 122, 141, 143, 179, 206, 240, 308, 313, 326, 372, 399, 400, 401, 404, 405, 422, 439, 509
Сырковая масса 439, 440
Сыроежки 337
Т
Творог 21, 23, 26, 28, 37, 46, 52, 67, 83, 116, 120, 157, 160, 199, 297, 312, 319, 326, 331, 332, 334, 344, 348–352, 360–365, 382, 396, 401, 406, 415, 420, 426, 432, 436, 438, 441, 442, 505
Телятина 25, 53, 109, 133, 139, 140, 142, 167, 192, 252–258, 501, 504
Телячья печень 309
Телячьи ножки 138, 282, 283
Телячьи почки 254
Телячья голова 284
Телячья задняя нога 254
Тесто 129, 139, 153, 164, 181, 216, 217, 262, 266, 271, 327, 332, 341, 345, 388–434
Тмин 149, 214, 227, 260, 281, 303, 326, 449, 468, 473, 507
Томатная паста 103, 124, 130, 169, 326, 485
Томатное пюре 244, 282
Томатный соус 231, 259, 294, 307, 372, 473
Топленое сало 242, 252, 256, 264, 266, 268, 279
Треска 21, 205–210, 213, 485

Трюфель 153, 435
Тыква 71, 190, 325–327, 354–356, 370, 435, 441
У
Урюк 84, 427
Утка 167, 298, 300, 303, 309, 498
Ф
Фазан 167, 179, 189,
Фарш 206–208, 218, 226, 227, 247–251, 262, 267, 271, 285, 288, 295, 299, 308, 312, 317, 322, 324, 343, 351, 389, 423–426, 495–497
Фасоль 25, 35, 112, 122, 130, 172, 173, 182, 185, 212, 253, 259, 274, 276, 331, 333, 426
Фруктовый сок 24, 71, 407, 459
Х
Хвосты 286
Хек 128, 218, 221, 485
Херес 153, 309, 448
Хлеб 21, 25, 34, 46, 52, 71, 83, 174
Хмель 454, 468, 470
Хрен 57, 84, 97, 101, 122, 136, 145, 211, 214, 232, 239, 251, 261, 270
Ц
Цветная капуста 22, 29, 121, 150, 171, 186, 190, 319–321
Цедра апельсина 352, 357, 385, 411, 420, 439
Цедра лимона 151, 174, 196, 216, 349, 359, 382, 394, 401, 436, 457, 461, 473–476
Цукаты 331, 365, 395, 410
Цыплята 290, 296–299, 309, 498
Ч
Чабрец 132
Чай 18, 24, 63, 71
Черешня 195
Черника 195, 376, 377, 394, 404, 460, 474
Черноплодная рябина 381, 474
Чернослив 53, 100, 116, 162, 198, 240, 248, 297, 306, 309, 314, 318, 331, 358, 406, 427, 441, 487
Черный хлеб 149, 510
Чеснок 43, 45, 84, 100–103, 117, 118, 127, 131, 147, 160, 163, 170, 187, 207, 217, 238, 245, 260, 264, 271, 294, 344, 394, 502
Ш
Шампанское 448
Шампиньоны 186, 231, 328, 338
Шафран 504
Шиповник 28, 29, 71, 377, 459, 461, 476

Шоколад 21, 45, 65, 380, 434
Шпик 252, 254, 273
Шпинат 22, 29, 105, 144, 161, 193, 357, 360
Щ
Щавель 29, 161, 425
Щука 151, 207, 228
Э
Эстрагон 105, 193
Я
Яблоки 26, 29, 35, 71, 99, 100, 102, 109, 112–117, 119, 120, 123, 145, 147, 150, 174, 194, 195, 211, 224, 253, 267, 299, 303–305, 319, 327, 330, 336, 352, 357, 370, 375, 381–385, 394, 398, 402, 419, 422, 426, 427, 429–432, 442, 450
Яблоки сушеные 427
Яблочный сок 46, 233, 283
Яблочный торт 428
Ягодный сок 356, 402, 443
Ягодный суп 195
Ягоды 22, 34, 46, 52, 63, 84, 195, 196, 279, 353, 376, 381, 397, 453, 460
Язык говяжий и телячий 142, 192, 255, 281, 285, 501
Яйцо 21, 25, 28, 31, 37, 46, 50, 62, 71, 83 (рецепты смотрите в содержании)
Ячменный солод 3, 77, 449, 450–452, 459

Алфавитный указатель рецептов

А
Анисовая настойка 473
Апельсиновый напиток 457
Б
Бабка гороховая с творогом 334
Бабка из белого хлеба с яблоками 382
Бабка с маком 410
Баклажаны, жаренные с луком 329
Баклажаны со свежими грибами 329
Бальзам «Бодрость» 476
Бальзам «Здоровье» 476
Баранина жареная 275
Баранина, запеченная с фасолью 276
Баранина отварная 273
Баранина отварная с овощами 274
Баранина с рисом 308
Баранина с фасолью 276
Баранина тушеная 273
Безалкогольный крюшон 465
Белые грибы жареные 338
Белые грибы под соусом 345
Белый коктейль 471
Белый соус к вареной рыбе 233
Белый соус с яичными желтками 306
Белый соус с яйцом 230
Бефстроганов из говядины 244
Бисквитное печенье 437
Бисквитное тесто 407
Бисквитный рулет 436
Бисквит с корицей 436
Биточки из мозгов 280
Биточки пшенные с морковью 355
Бифштекс говяжий из рубленого мяса 242
Бифштекс, запеченный под слойкой 246
Бифштекс из говядины с луком 242
Бифштекс натуральный из говядины 241
Бифштекс по-домашнему 250
Бифштекс рубленый 242
Блинчатый каравай 416
Блинчатый пирог с яблоками 431
Блинчики, жаренные во фритюре 421

Блинчики с морковной и грибной начинкой 420
Блинчики с творогом 420
Блинчики с яблоками 419
Блины 417
Блины гречневые 418
Блины дрожжевые (сдобные) 416
Блины из пюре тыквы 327
Блины морковные 332
Блины овсяные 418
Блины «Проводы зимы» 417
Блины ржаные 417
Блины-скородумки 416
Блины с припеками (грибами, луком, рыбой, мясом) 418
Боровички жареные с луковой подливкой 345
Борщ 197
Борщ боярский 163
Борщ летний по-русски (с ботвой свеклы) 162
Борщ московский 163
Борщок 180
Борщ с грибами 165
Борщ с грибами 485
Борщ с кальмарами 485
Борщ с карасями 163
Борщ с квашеной капустой 163
Борщ со свежей капустой 162
Борщ с ушками 164
Борщ с черносливом 162
Борщ флотский 164
Борщ флотский с солониной 164
Ботвинья 193
Брусничная вода 461
Брюква, фаршированная творогом 319
Буженина в пиве 472
Буженина домашняя *(вариант 1)* 134
Буженина домашняя *(вариант 2)* 134
Бульон из дичи 179
Бульон рыбный (уха) 175
Бульон с булочками 181
Бульон с гренками 179
Бульон с запеченным рисом 182
Бульон с клецками 179
Бульон с кореньями и рисом 182
Бульон с куриными клецками 180
Бульон с макаронными изделиями 180

Бульон с манной крупой 181
Бульон с омлетом 183
Бульон с пельменями 181
Бульон с рисом 182
Бульон с фрикадельками 183
Бульон с яйцом 182
В
Вареники ленивые отварные 361
Вареники по-старорусски 272
Вареники с капустой 323
Вареники с творогом 362
Ветчина и рулетики заливные 141
Взбитая яичница 368
Взвар 460
Взвар с медом 460
Винегрет мясной 109
Винегрет овощной 108
Винегрет с кальмарами или морской капустой 109
Витаминный напиток из плодов шиповника 459
Витаминный салат 1 115
Витаминный салат 2 115
Витаминный салат 484
Вишневый ликер 477
Вишневый напиток 457
Вкусные раки 228
Вода из боярышника 461
Вода с душицей 460
Вода с листьями черной смородины 461
Вода с мятой 460
Вода со зверобоем 461
Вода с шиповником 461
Водица 460
Воздушный пирог 396
Воздушный пирог 430
Воздушный рыбный пирог 224
Волованы (гнезда) 398
Вымя отварное 282
Вымя, поджаренное в сухарях 282
Вырезка свиная, запеченная с чесноком и сыром 260
Г
Галушки рыбные 207
Гвоздичная ратафия 476
Глазурь белковая 445
Глазурь белковая вареная 445

Глазурь вареная 444
Говядина, жаренная крупным куском 241
Говядина, запеченная в соусе из хрена 245
Говядина, запеченная с красным соусом и сыром 247
Говядина отварная поджаренная 237
Говядина отварная с соусом из хрена 236
Говядина по-русски 239
Говядина по-славянски 244
Говядина по-строгановски 244
Говядина с хреном 239
Говядина тушеная 240
Говядина тушеная, нашпигованная овощами и шпиком 237
Говядина тушеная с грибным соусом 238
Говядина тушеная с томатным соусом 240
Говядина, тушенная с ржаным хлебом 239
Говядина, тушенная с черносливом 240
Голова телячья под белым соусом 284
Голова тушеная 283
Гороховые вареники 334
Гороховые оладьи с яблоками и киселем 334
Гороховый суп-пюре 197
Гороховый суп с перловой крупой 484
Горячая закуска 509
Горячее пиво 471
Горячий паштет из зайца 308
Горячий паштет из лососины и прочих рыб 227
Горячий паштет из цыплят или молодой индейки 309
Горячий сбитень 468
Грибная икра 124
Грибной бульон 157
Грибной винегрет 108
Грибной гуляш 340
Грибной пудинг 345
Грибы в тесте 341
Грибы заливные 149
Грибы запеченные 340
Грибы, запеченные в молочном соусе 340
Грибы, запеченные с гречневой кашей 341
Грибы к водке или блинам 150
Грибы свежие, тушенные с картофелем 338
Грибы соленые, тушенные с овощами 339
Грибы сушеные отварные с хреном или чесноком 101
Грибы, тушенные в сметане 337
Грудинка баранья фаршированная 276

Грудинка свиная фаршированная 267
Грудинка телячья фаршированная 254
Грушевый квас 478
Гуляш 245
Гуляш из говядины 246
Гуляш из легких 284
Гуляш из свинины с лапшой 264
Гуляш из сердца, горла и легких 284
Гуляш с квашеной капустой 246
Густой рыбный суп 485
Гусь или утка вареные зажаренные 298
Гусь или утка жареные с начинкой из капусты 299
Гусь или утка тушеные 298
Гусь с гречневой кашей со шкварками 300
Гусь фаршированный 299

Д

Дикая утка или гусь жареные 303
Дикая утка или гусь тушеные 303
Долма по-казачьи 169
Домашнее 469
Домашнее мороженое 383
Домашнее печенье 402
Домашние дрожжи (закваска для теста) 413
Домашний пирог 430
Домашний пирог с маком 393
Драчена натуральная 366
Дрожжевое песочное тесто 402
Дрожжевое тесто, подходящее в холодной воде 413
«Дьявольские» почки 277

Ж

Жареная ветчина с помидорами 138
Жареная рыба с луком, грибами и корнишонами 217
Жаренка 257
Жареные биточки из рыбы (без хлеба) 219
Жареный лук в сухарях 336
Жареный поросенок с начинкой из каши 136
Жаркое из говяжьего фарша с тушеной свеклой 251
Жаркое из рубленой телятины 257
Жаркое из свиного окорока 266
Жаркое из солонины 265
Жаркое из телятины, нашпигованной салом 254
Жаркое из телятины с грибами 256
Жаркое из цыплят 298
Желе из клюквы, черноплодной рябины или смородины 381

Желе из ревеня 381
Желе молочное 380
Желе шоколадное 380
Желе «Янтарь» 381

З

Заварная капуста 149
Заварной сбитень 468
Закуска по-русски 98
Заливная рыба 127
Заливное из говядины 134
Запеканка 335
«Запеканка» 475
Запеканка из гречневой крупы с творогом 348
Запеканка из грибов с хлебом 339
Запеканка из курятины 296
Запеканка из моркови и творога 331
Запеканка из моркови и фасоли 332
Запеканка из ржаного хлеба 508
Запеканка из риса с начинкой 351
Запеканка из сельди 130
Запеканка из сельди 223
Запеканка из тыквы с лапшой 356
Запеканка из тыквы с творогом 326
Запеканка из шпината и лапши 357
Запеканка из яблок и белых сухарей 357
Запеканка из яблок и белых сухарей 383
Запеканка картофельная 316
Запеканка картофельная с капустой 317
Запеканка картофельная с морковью 316
Запеканка манная с изюмом 349
Запеканка манная с творогом 349
Запеканка овощная 335
Запеканка пшенная с яблоками и сливами 354
Запеканка с изюмом 353
Запеченные булочки с грибами 341
Запеченный картофель с помидорами 316
Запеченный лещ 221
Заправка горчичная 145
Застольный напиток 458
Зеленый горошек с гренками 333
Земляничный напиток 457
Зразы донские 218
Зразы из баранины 274
Зразы из говяжьего фарша 248

Зразы из копченого окорока 265
Зразы из печени 279
Зразы из риса с творогом 352
Зразы из телятины с рисовой начинкой 253
Зразы мясные, фаршированные хреном 251
Зразы рыбные рубленые 218

И

Икра луковая 124
Икра свекольная *(вариант 1)* 124
Икра свекольная *(вариант 2)* 124
Индейка жареная со сливами 301
Индейка отварная 300
Индейка тушеная 300

К

Кабачки жареные 328
Кабачки жареные с грибами и помидорами 328
Кабачки, запеченные под молочным соусом 328
Кабачки запеченные, фаршированные овощами и рисом 328
Калиновая настойка 475
Кальмары в сметане 213
Кальмары под майонезом 106
Камбала в красном вине 211
Камбала, запеченная с кашей 223
Капуста квашеная с брусникой 99
Капуста квашеная с яблоками 99
Капуста тушеная 321
Капустно-томатный аперитив 463
Капустно-яблочный аперитив 463
Карбонат (свиные отбивные) 260
Карп под соусом с шампиньонами 152
Карп с хреном и яблоками 211
Карп с яблоками в пиве 212
Картофель в молоке 311
Картофель, жаренный соломкой во фритюре 312
Картофель, запеченный с грибами в сметанном соусе 312
Картофельная каша со шкварками 343
Картофельники 313
Картофельное пюре 310
Картофельные вареники 314
Картофельные ватрушки 312
Картофельные оладьи 486
Картофельные пирожки или ватрушки с грибами 312
Картофельные пончики с черносливом 314
Картофельный паштет с мясом 342

Картофельный соус с вином 342
Картофель отварной с луком и грибами 311
Картофель со шпиком 343
Картофель, тушенный в сметане 311
Картофель, тушенный с потрохами 314
Картофель, фаршированный кильками 311
Картофель, фаршированный мясом 342
Картофель, фаршированный сельдью 342
Картофель, фаршированный сыром 313
Картофель, фаршированный яйцом и луком 313
Каша гречневая «пуховая» 348
Каша гречневая рассыпчатая 347
Каша гречневая с брюквой 356
Каша гречневая с маслом 347
Каша гурьевская 353
Каша из овсяных хлопьев 353
Каша из тыквы 327
Каша манная с маслом и земляникой 349
Каша манная с морковью 356
Каша перловая с грибами и луком 350
Каша пшеничная 354
Каша пшенная с творогом 357
Каша пшенная с черносливом или миндальным молоком 358
Каша рисовая молочная 350
Каша ячневая рассыпчатая 349
Квас белый «Лебедушка» 451
Квас белый опрошенный 452
Квас грушевый 453
Квас из айвы 453
Квас «Кислые щи» 451
Квас клубничный с медом 453
Квас красный 450
Квас крестьянский 451
Квас монастырский 450
Квас свекольный 453
Квас сухарный домашний (скорый) 452
Квас ягодный 453
Кекс миндальный 406
Кисель из ежевики 377
Кисель из какао 379
Кисель из калины 377
Кисель из кваса 379
Кисель из кваса 479
Кисель из меда 379

Кисель из натурального сока 378
Кисель из повидла или варенья 378
Кисель из свежих ягод 376
Кисель из сушеной черники 377
Кисель из сушеных яблок 379
Кисель из тыквы и яблок 378
Кисель из шиповника 377
Кисель клюквенный густой с молоком или сливками 378
Кисель молочный 378
Кисель овсяный 379
Кисель овсяный кислый 384
Кисло-сладкий соус 233
Кисло-сладкий соус из лука 234
Клопс 220
Клубнично-молочный напиток 458
Клубничный торт 439
Клюква в сахаре 381
Клюквенная настойка 474
Коврижка клюквенная 410
Коврижка «Московская мостовая» 409
Коврижка на яйцах 410
Коктейль крепкий 471
Коктейль с апельсиновым соком 472
Коктейль «Черная смородина» 472
Коктейль «Чистилище» 471
Колбаса домашняя свиная 132
Колбаса жареная по-домашнему 132
Колбаса из легких 285
Колбаса из свиных голов вареная 132
Колбаса охотничья полукопченая 133
Колбаса полукопченая краковская 133
Колбаса свиная 131
Колбаса свиная полукопченая 133
Колбаса свиная с кровью и гречневой кашей 132
Колбаса свиная холодная 131
Колбаса с помидорами 142
Колбаса с чесноком 131
Колбаса сырокопченая обыкновенная 134
Колбаски домашние вареные 263
Кольраби с маслом 320
Кольраби тушеная 319
Компот из брусники с яблоками 375
Компот из ревеня 376
Компот из свежих яблок и груш 375

Компот из слив 375
Конфеты «Помадка» 442
Коржики из риса 352
Корзиночка с ягодами 403
Кориандровая настойка 474
Костный бульон 156
Котлетки из морской рыбы заливные 128
Котлеты из брюквы 343
Котлеты из вареной индейки 302
Котлеты из говядины 249
Котлеты из гречневой каши 348
Котлеты из грибов 345
Котлеты из индейки паровые 302
Котлеты из картофеля 313
Котлеты из кролика 289
Котлеты из рыбы 218
Котлеты из свежих грибов 339
Котлеты из свинины по-домашнему 270
Котлеты из телятины 256
Котлеты из цветной капусты 321
Котлеты из яиц 373
Котлеты капустные 322
Котлеты куриные 295
Котлеты куриные с грибами 296
Котлеты любительские 208
Котлеты морковные 331
Котлеты натуральные из телятины 256
Котлеты перловые с творогом 350
Котлеты по-домашнему 250
Котлеты по-российски 295
Котлеты пшенные 354
Котлеты свиные натуральные 270
Котлеты фаршированные из морского окуня 208
Кофе 466
Кочан фаршированный 322
Красный кисло-сладкий соус 306
Красный коктейль 472
Красный соус к рыбе 233
Красный соус с ветчиной и грибами 306
Красный соус с луком 305
Красный соус с луком и огурцами 305
Креветки под майонезом 106
Креветки с пивом 472
Крем ванильный заварной 443

Крем из ягодного сока 443
Крем масляный 443
Крем обыкновенный 443
Крем с крахмалом 444
Крем яичный 444
Крепкое пиво 471
Кровяная колбаса 286
Крокеты из картофеля 318
Крокеты из творога 363
Кролик жареный 288
Кролик отварной поджаренный 287
Кролик, тушенный с крупой 288
Кролик тушеный 287
Кролик фаршированный 288
Круглое печенье 438
Крученики волынские 249
Крученый тянутый пирог с брынзой 432
Крюшон ананасовый 465
Крюшон апельсиновый 464
Крюшон из дыни и клубники 465
Крюшон мандариновый 465
Крюшон «Новогодний» 464
Крюшон «Праздничный» 464
Крюшон яблочный 464
Кулебяка 390
Кулеш с мясом 307
Кулич по-современному 392
Кулич по-старинному 412
Куриная похлебка 169
Куриные бедрышки и крылышки фаршированные 292
Куриный бульон 178
Курица жареная 292
Курица заливная 143
Курица отварная поджаренная 291
Курица отварная с рисовой кашей 291
Курица паровая с овощами 291
Курица с рисовой начинкой 293
Курица с чесночным соусом 294
Курица, тушенная в сметане 293
Курица фаршированная 143
Курник 391
Куропатки тушеные 303
Кутья из пшеницы с маком или с вареньем 359
Л

Лавандовая настойка 474
Лангет из говядины 243
Лапша домашняя с курицей 175
Лапша с грибами 175
Лапшевник с творогом 362
Легкое или сердце отварные 286
Ленивый пирог 396
Ленинградский салат 118
Лепешки картофельные 314
Ливерная колбаса с луком 287
Ликер из грецких орехов 477
Ликер из клубники или земляники 477
Лимонный напиток 457
Линь под соусом с вином и шампиньонами 151
Луковый клопс 241
Луковый салат 336
Луковый соус 307
Луковый соус с грибами 232
М
Майонез 144
Майонез с зеленью 144
Макаронная запеканка с брынзой 362
Малиновый напиток 458
Манная каша на клюквенном морсе 356
Масло зеленое 107
Масло сардиновое 107
Масло с горчицей 107
Масло селедочное 108
Масло с желтком 107
Масло с сыром 107
Мед клюквенный 479
Медовик «Дед Мороз» 431
Медово-творожный торт 432
Медовые коржики 410
Медовые пряники 408
Медовые пряники по-уральски 408
Медовые пряники сдобные 408
Медовый квас отличного вкуса 478
Медовый кекс 411
Медовый напиток 479
Медовый пряник «Княгиня Ольга» 409
Медовый торт 432
Медок 454
Мед пряный 479

Минтай тушеный 215
Мозги жареные 280
Мозги отварные 280
Мозги отварные поджаренные 280
Молочная лапша 191
Молочный коктейль 460
Молочный напиток с черной смородиной 458
Молочный суп из брюквы 198
Морковные зразы 330
Морковный торт 439
Морковь в сметане 330
Морковь с фасолью и черносливом 331
Морковь с чесноком 100
Морковь с яблоками и черносливом или изюмом 100
Морс апельсиновый 462
Морс вишневый 462
Морс из айвы 462
Морс из калины 462
Морс из малины 462
Морс из ревеня 463
Морской окунь, запеченный по-московски 221
Московская смесь 472
Московские пончики 396
Московский пирог с вареньем 393
Мусс из облепихи 380
Мусс малиновый 380
Мусс медовый 380
Мягкое сладкое песочное тесто 401
Мясной сыр 141
Мясо заливное в формочках 141
Мясокостный бульон 156
Мясо под майонезом 248
Мясо под соусом по-славянски 247
Мясо посадское 240
Мясо с черносливом 248

Н

Напиток газированный с дыней 456
Напиток из клюквенного сока 456
Напиток из помидоров 456
Напиток из помидоров и моркови 456
Напиток из свекольного кваса 456
Напиток из свекольного кваса с огурцом 456
Напиток из сока с молоком и мороженым 459
Напиток «Медовый» 454

Напиток освежающий «Рябинушка» 459
Напиток «Петровский» 455
Напиток «Русский» 457
Напиток «Русский» 479
Напиток «Свеколка» 455
Напиток с вином и клубникой 458
Напиток с вином и фруктами 458
Напиток с ржаным хлебом 457
Настойка «Вечерняя» 474
Настойка «Ерофеич» 475
Настойка «Садовый букет» 474
Начинка из брынзы 426
Начинка из зеленого лука с яйцом 425
Начинка из капусты 426
Начинка из картофеля с грибами 425
Начинка из кураги 427
Начинка из лимона 427
Начинка из мака 427
Начинка из моркови 425
Начинка из ревеня 427
Начинка из риса и яиц 424
Начинка из рыбы 424
Начинка из свежих грибов 426
Начинка из соленых грибов 425
Начинка из соленых огурцов 425
Начинка из сухофруктов 427
Начинка из творога 426
Начинка из щавеля 425
Начинка из яблок с брусникой 426
Начинка с грибами и рисом 424
Ножки телячьи или свиные отварные 282
О
Облепиховая настойка 475
Овощное рагу с репой 319
Овощной суп «Лето» 175
Огурцы с подорожником 149
Окорок, запеченный в тесте 267
Окорок копченый жареный 266
Окорок копченый отварной 258
Окрошка мясная 192
Окрошка овощная 192
Окрошка сборная мясная 192
Окрошка с репой 198
Окрошка с яблоками 194

Окуни вареные с хреном 229
Окуни фаршированные 227
Оладьи из гречневой муки 423
Оладьи из курятины 295
Оладьи из печени 279
Оладьи из свеклы и творога 344
Оладьи из черствого хлеба 509
Оладьи кабачковые 329
Оладьи капустные 323
Оладьи картофельные 317
Оладьи морковно-яблочные 330
Оладьи морковные 330
Оладьи на простокваше 422
Оладьи «Снежинка» 421
Оладьи со сметаной 422
Оладьи с сыром 422
Оладьи с яблоками и изюмом 422
Оладьи тыквенные 327
Омлет в стакане 368
Омлет натуральный 369
Омлет по-домашнему 369
Омлет с брынзой 368
Омлет с вареньем 370
Омлет с грибами 371
Омлет с зеленым луком 369
Омлет с картофелем 370
Омлет с овощным фаршем 371
Омлет со свежими кабачками или тыквой 370
Омлет с помидорами 371
Омлет с сельдью 370
Омлет с сыром 370
Омлет с яблоками 370
Оригинальный салат 117
Осетрина по-русски 203
Осетрина припущенная 209
Основной белый соус 230
Основной красный соус 304
Отварная рыба с картофелем и шпиком 204
Отварные говяжьи рубцы 136
Открытый пирог с яблоками, ревенем или крыжовником 402
Охлажденный коктейль 471

П

Пампушки 394
Паровой пирог с мускатным орехом 395

Паровые битки из рыбы 212
Пасха заварная с желтками 365
Пасха творожная 365
Паштет в тесте 139
Паштет из баклажанов 105
Паштет из гусиной печени 308
Паштет из домашних уток 309
Паштет из печени 139
Паштет из печени со свининой 139
Паштет из соленой рыбы с рисом 153
Паштет из угря, налима или щуки 153
Пельмени по-герасимовски 271
Пельмени с грибами 486
Пельмени сибирские 271
Пельмени уральские 271
Перец, баклажаны, кабачки фаршированные 486
Перец, запеченный с сыром 325
Перец с подливкой 325
Перец, фаршированный мясом 324
Перец, фаршированный рисом и грибами 324
Перловая каша 350
Песочное тесто 401
Песочное тесто с картофелем 401
Песочное тесто со сметаной 401
Песочное тесто с сыром 401
Песочное тесто с творогом 401
Печенка жареная с луком 278
Печенка, нашпигованная свиным салом 279
Печеные «Каллы» 435
Печеный лук 336
Печенье 404
Печенье с сыром *(вариант 1)* 404
Печенье с сыром *(вариант 2)* 405
Печенье «Трюфели» 435
Печенье «Юность» 437
Пивной ликер 477
Пивной соус к мясу 472
Пивной суп 199
Пирог из песочного теста с брусникой и яблоками 402
Пирог к чаю 434
Пирог песочный с черникой 404
Пирог с вишнями 404
Пирог с клубникой 405
Пирог с малиной 395

Пирог с творогом 439
Пирог с творогом и вишнями 436
Пирог с тыквой 441
Пирог с черникой 394
Пирог с черносливом 406
Пирог с яблоками 394
Пирог с яблоками 403
Пирог с яблоками 509
Пирожки картофельные с мясом 315
Пирожки с крыжовником 397
Пирожные «корзиночки» 405
Плов из печенки 279
Поджаренный лук с хлебом 106
Поджарка 247
Поджарка из вареной баранины 275
Поджарка из свинины 267
Полуслоеное тесто на дрожжах 414
Померанцевая настойка 473
Помидоры жареные 323
Помидоры запеченные 324
Помидоры, фаршированные грибами 105
Помидоры, фаршированные мясом и рисом 323
Помидоры, фаршированные овощной смесью 484
Поросенок, жаренный на вертеле 263
Поросенок жареный 262
Поросенок жареный с начинкой из каши 263
Поросенок жареный фаршированный 262
Поросенок заливной 135
Поросенок отварной 261
Поросенок с хреном 136
Поросенок с хреном 261
Поросенок фаршированный 135
Постное тесто на дрожжах для пирогов 414
Постное тесто на дрожжах, жаренное в масле 414
Похлебка петровская 169
Похлебка по-суворовски 170
Похлебка русская 170
Почки, жаренные в сухарях 278
Почки жареные 278
Почки с грибами и гренками 277
Праздничная булка 395
Приготовление дрожжевого теста 388
Приготовление слоеного пресного теста. Основной рецепт. 397

Приготовление солода 449
Приготовление теста 419
Прозрачный мясной бульон 178
Пудинг заварной с апельсиновой коркой 385
Пудинг из белого хлеба 359
Пудинг из грецких орехов 385
Пудинг из груш 384
Пудинг из каштанов 385
Пудинг из моркови с сухарями 331
Пудинг из раков с рисом 229
Пудинг из ржаных сухарей со сметаной 358
Пудинг из риса со свежими фруктами 358
Пудинг из творога с изюмом запеченный 363
Пудинг из тыквы с яблоками 327
Пудинг по-крестьянски 508
Пудинг рисовый 352
«Пушинки» из курицы 294
Пшеничный хлеб 412
Пюре из фасоли 333
Пюре из фасоли с растительным маслом 333

Р

Рагу из баранины с овощами 275
Рагу из вымени с овощами 282
Рагу из овощей 335
Рагу из телятины с гренками 252
Рагу из телятины с овощами 253
Рагу из телятины с яблоками 253
Раки в белом вине 227
Раки натуральные 226
Раки под соусом с вином 228
Раки со сметаной 228
Раковое масло 152
Рассольник домашний 166
Рассольник ленинградский 166
Рассольник московский с почками 165
Рассольник рыбный 167
Рассольник с потрохами 166
Расстегаи 389
Ратафия из ягод 476
Ревень без щавелевой кислоты 455
Редис с брынзой и маслом 100
Редька с гусиным жиром 99
Редька с квасом или уксусом 99
Редька с морковью, брюквой или репой 99

Редька с сухариками 149
Репа или брюква с чесноком и сыром 100
Репа или брюква, фаршированная яблоками и изюмом 318
Репа печеная 100
Репа со сладким фаршем 343
Репа с черносливом 318
Репа, тушенная с яблоками и изюмом 319
Репа, фаршированная кисло-сладким соусом 344
Репа, фаршированная манной кашей 344
Рисовая запеканка с творогом 351
Рисовая запеканка с яблоками 352
Рисовый торт 434
Рис с вином 358
Рис с земляничным пюре 358
Рис с клюквенным морсом 357
Рис с медом 351
Рис холодный с апельсинами 357
Рогалики 407
Розетки с фруктами 395
Розовая пасха 365
Розочки 406
Ромовая баба 392
Ромштекс из говядины 243
Рубец 281
Рубец с горчицей 285
Рубцы в горчичном соусе 137
Рулет из баранины с фасолью 274
Рулет из рубца 285
Рулет из рыбного фарша 151
Рулет из свиной головы 140
Рулет из свиной грудинки 140
Рулет из телятины 140
Рулет из щуки 152
Рулетики из рыбы с морковью 126
Рулет картофельный с грибами 315
Рулет рыбный 226
Рулет с макаронами 251
Рулет с тыквой 435
Рулет с яблоками 442
Рулет тушеный из индейки 301
Русские блины заварные 419
Русские пирожки из песочного теста 403
Русский мед 454
Русский салат 120

Русский старинный квас 450
Русское жаркое 238
Рыба в томатном соусе с овощами 206
Рыба, жаренная в сухарях 216
Рыба, жаренная в тесте 216
Рыба, жаренная по-ленинградски 218
Рыба, жаренная со сладким стручковым перцем или помидорами 216
Рыба, запеченная в сметане 221
Рыба, запеченная по-домашнему 223
Рыба, запеченная под сыром с молочным соусом 222
Рыба, запеченная по-русски 221
Рыба, запеченная с грибами под сметанным соусом 222
Рыба, запеченная с яблоками 224
Рыба отварная в пергаменте 204
Рыба отварная с картофелем 203
Рыба под белым маринадом 125
Рыба под майонезом 126
Рыба под маринадом с томатом 125
Рыба по-новгородски 211
Рыба по-русски (припущенная) 211
Рыба с грибами 206
Рыба, тушенная с капустой 214
Рыба, тушенная с картофелем в молоке 215
Рыба, фаршированная кашей 224
Рыбная закуска 151
Рыбно-овощная икра 125
Рыбные котлеты с рубленым яйцом 219
Рыбный бульон 157
Рыбный паштет 106
Рябиновая вода 461
Рябиновая наливка 476
Рябиновая настойка 473
С
Салака в тесте жареная 217
Салака с хреном 127
Салат «Весенний» 113
Салат «Весна» 114
Салат «Здоровье» 109
Салат из баклажанов 484
Салат из белокочанной капусты 112
Салат из белокочанной капусты с яблоками 113
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем 113
Салат из зеленого лука 110

Салат из капусты, моркови, яблок и сладкого перца 484
Салат из картофеля с солеными грибами 118
Салат из картофеля с солеными огурцами 119
Салат из картофеля с шампиньонами 119
Салат из картофеля с яблоками 119
Салат из маринованных вишен 150
Салат из маринованных овощей 150
Салат из печени с редисом 121
Салат из редиса со сметаной 110
Салат из редьки и редиса с помидорами 111
Салат из редьки с маслом 111
Салат из редьки с мясом 111
Салат из рыбы с майонезом 123
Салат из рыбы с помидорами 122
Салат из свежих огурцов в сметане 110
Салат из свежих помидоров и огурцов 110
Салат из свеклы 111
Салат из свеклы с фасолью 112
Салат из сельди 123
Салат из сладкого перца 117
Салат из сыра с яблоками 115
Салат из творога с картофелем 120
Салат из творога с редисом 120
Салат из трески с хреном 122
Салат из фасоли 112
Салат из фасоли 112
Салат из фасоли с луком 112
Салат из фруктов 116
Салат из фруктов с творогом 116
Салат из яблок с орехами 116
Салат камчатский 114
Салат картофельный 118
Салат картофельный с луком и чесноком 118
Салат «Кура» 121
Салат-латук с горчичным соусом 149
Салат летний 114
Салат «Мимоза» 122
Салатная заправка 145
Салат овощной с кальмарами 121
Салат овощной с колбасой 121
Салат овощной с репой 115
Салат по-русски 114
Салат «Прибой» 117
Салат с мясом 120

Салат со щавелем и орехами 120
Салат с сельдью 123
Салат с цветной капустой 121
Салат «Сырок» 119
Сбитень 467
Сбитень-жженка 468
Сбитень крепкий 469
Сбитень малиновый 468
Сбитень простой 467
Сбитень сгущенный 469
Сбитень сухой 469
Сбитень тминный 468
Сбитень хмельной (русский глинтвейн) 469
Сборная мясная солянка 167
Свекла с солеными огурцами или патиссонами с чесноком 101
Свекла с хреном 101
Свекла с яблоками 101
Свекольная икра с яблоками 124
Свекольник весенний 193
Свинина жареная 266
Свинина жареная с грибами 268
Свинина, жаренная с кислой капустой 264
Свинина, запеченная в фольге 269
Свинина отварная 259
Свинина отварная поджаренная 259
Свинина по-деревенски 261
Свинина по-строгановски 260
Свинина с квашеной капустой 264
Свинина тушеная с фасолью 259
Свинина, тушенная с перцем (сладким) 264
Свинина, тушенная с рисом 261
Свиной желудок с капустой 285
Свиные ножки вареные 286
Свиные ножки с квашеной капустой 283
Селедка в пиве 472
Сельдь в растительном масле с жареными грибами 129
Сельдь в растительном масле с поджаренным луком 129
Сельдь в тесте 129
Сельдь в томате с огурцами 209
Сельдь под горчичным соусом 103
Сельдь под грибным соусом 130
Сельдь под томатным соусом с растительным маслом 129
Сельдь под шубой 102

Сельдь по-русски 102
Сельдь рубленая 102
Сельдь рубленая с луком и яйцом 102
Сельдь свежая, запеченная с яйцами 222
Сельдь с гарниром из овощей 130
Скумбрия, запеченная на решетке 224
Скумбрия, припущенная в рассоле 207
Сладкая водка (ратафия) малиновая 475
Сладкие хлебцы 510
Сладкое песочное тесто 401
Сладкое печенье 438
Сливовый квас 478
Сливочный крем для тортов и пирожных 444
Слоеные булочки с сыром 399
Слоеный пирог с клубникой 399
Слойки с сыром 399
Смешанный маринованный салат из разных фруктов 150
Солонина 138
Солянка грибная 169
Солянка домашняя 168
Солянка из домашней птицы и дичи 167
Солянка по-старинному 168
Солянка рыбная 168
Солянка рыбная на сковороде 168
Солянка рыбная на сковороде 225
Сосиски в картофельном тесте 272
Сосиски из щуки 228
Сосиски с тушеной капустой 272
Соте из трески 217
Соус «Белое вино» 232
Соус белый для запекания 230
Соус белый с рассолом 230
Соус горчичный к рыбе 234
Соус грибной со сметаной 230
Соус из брюквы 309
Соус из грецких орехов к рыбе 234
Соус из красной смородины к жареной рыбе 233
Соус из селедки 234
Соус из соленых огурцов 153
Соус из чернослива 309
Соус луковый 309
Соус луковый с горчицей 305
Соус по-матросски 231
Соус русский 231

Соус сметанный 232
Соус сметанный для овощных салатов 145
Соус томатный 231
Соус томатный с вином 231
Соус томатный с грибами 307
Соус «Хрен с уксусом» 232
Студень говяжий 137
Студень свиной 137
Студень телячий 138
Судак в белом вине 210
Судак отварной с овощным гарниром 203
Судачки, жаренные с салатом 229
Суп гороховый 172
Суп из баранины с овощами 173
Суп из вишен с варениками 196
Суп из говядины 171
Суп из лисичек 172
Суп из лисичек 345
Суп из овощей 174
Суп из овсянки с черносливом 198
Суп из пива с творогом 199
Суп из ревеня, яблок и земляники 195
Суп из смородины или клюквы с манной кашей 196
Суп из сухих фруктов с макаронами 198
Суп из сухофруктов 196
Суп из темного пива 199
Суп из фасоли 172
Суп из фасоли с картофелем 173
Суп из фасоли с лапшой 173
Суп из фасоли с солониной 173
Суп из цветной капусты 171
Суп из чечевицы 199
Суп из щавеля и свекольной ботвы 194
Суп картофельный с вермишелью 172
Суп картофельный со свежими грибами 171
Суп картофельный с фрикадельками 171
Суп крестьянский 170
Суп молочный с запеченным рисом 191
Суп молочный с овощами 190
Суп молочный с овсяными хлопьями 191
Суп молочный со свежими огурцами 191
Суп молочный с перловой крупой 191
Суп молочный с рисом 190
Суп молочный с тыквой и крупой 190

Суп-пюре из дичи 189
Суп-пюре из зеленого горошка 185
Суп-пюре из кабачков или тыквы 184
Суп-пюре из картофеля 184
Суп-пюре из курицы 188
Суп-пюре из моркови 185
Суп-пюре из моркови и картофеля 185
Суп-пюре из печенки 188
Суп-пюре из помидоров с чесноком 187
Суп-пюре из разных овощей 187
Суп-пюре из репы 184
Суп-пюре из риса 186
Суп-пюре из рыбы 189
Суп-пюре из свежих плодов и ягод 195
Суп-пюре из свежих помидоров 187
Суп-пюре из стручков фасоли 185
Суп-пюре из фасоли 187
Суп-пюре из цветной капусты 186
Суп-пюре из черники 195
Суп-пюре из шампиньонов 186
Суп-пюре из яблок 196
Суп-холодец 194
Суфле из раков 229
Сухарики с чесноком 510
Сыр из птицы 143
Сырники 361
Сырники из творога с картофелем 364
Сырники с картофелем 361
Сырники с морковью 361
Сырные крокеты 399
Сырные палочки 400
Сырные хлебцы 509
Т
Творог со свежей зеленью 360
Творог с сельдью 360
Творожная ватрушка с фруктами 364
Творожная запеканка 363
Творожники с морковью 332
Творожный пирог 442
Тельное из рыбы 225
Телятина запеченная 257
Телятина, запеченная в молочном соусе 258
Телятина тушеная 252
Телячьи ножки, запеченные в тесте 283

Теплое пиво 471
Тетерев или глухарь жареный 304
Тефтели из говядины 249
Тефтели из телятины (в кусочках хлеба) 255
Тефтели из чечевицы 344
Тефтели свиные в кусочках белого хлеба 269
Тефтели свиные, запеченные в белом соусе с добавлением хрена 270
Томатный аперитив 463
Томатный напиток со сливками 459
Томатный сок с яйцом 459
Торт «Анечка» 438
Торт «Вишневая горка» 442
Торт «Дамские пальчики» 433
Торт «Дамский каприз» 437
Торт «Золотой колос» 433
Торт «Идеал» 441
Торт из «Геркулеса» 433
Торт из печенья 434
Торт «Мишка на Севере» 431
Торт «Пай» 430
Торт «Праздничный» 428
Торт «Птичье молоко» 440
Торт творожный 438
Торт «Творожный» 441
Торт «Юбилейный» 440
Треска отварная 205
Треска отварная в рассоле 205
Треска, припущенная в рассоле 205
Треска с картофелем и луком 210
Треска, тушенная в молоке с луком 213
Треска, тушенная со щавелем 214
Треска, тушенная с хреном 214
Треска фаршированная 206
Треска фаршированная, заливная 208
Тушеные почки 277
Тушеные яблоки к жаркому 385
Тушеный горох с морковью 334
Тушеный лук с яблоками 336
Тыква жареная 325
Тыква по-крестьянски 326
Тыква с овощами 326
Тыква с рисом и яйцами 356
Тыква с яблоками 327

Тыквенник 355
У
Утка или гусь с начинкой из перловой каши 300
Уха бурлацкая 176
Уха из налима 177
Уха ростовская 177
Уха рыбацкая 176
Ф
Фарш из жареного мяса 424
Фарш из отварного мяса 424
Фаршированные помидоры, огурцы и яйца 105
Фаршированный судак 127
Фарш рыбный 423
Фасолевая начинка для пирогов 426
Филе на вертеле 307
Филе фаршированное жареное 135
Филе фаршированное жареное 247
Форшмак из сельди 225
Фрикадельки из вареного картофеля с начинкой из мяса 317
Фрикадельки из салаки с овощами 209
Фрикадельки мясные заливные 142
Фрикадельки овощные 335
Фрикадельки рыбные в томатном соусе 128
Фруктовый квас 454
Х
Хворост 391
Хвосты телячьи и говяжьи в сухарях 286
Хлебный квас крепкий 451
Хлебный суп по-крестьянски 508
Хлебный суп со сливками 174
Хлебный суп с яблоками и изюмом 174
Хлебцы рыбные 213
Холодный борщ 193
Холодный грибной соус 145
Холодный суп из томатного сока 193
Холодный суп с пивом 199
Хрен со сметаной 145
Ц
Цветная капуста в кляре 320
Цветная капуста в омлете 320
Цветная капуста жареная 321
Цветная капуста, запеченная под молочным соусом 320
Цветная капуста с колбасой 321
Цыпленок, фаршированный творогом с черносливом и

орехами 297
Цыплята в сметане 299
Цыплята, жаренные в сухарях 298
Цыплята жареные с помидорами и кабачками 297
Цыплята жареные фаршированные 297
Цыплята, тушенные со свежими овощами 296
Ч
Чай брусничный 467
Чай земляничный 467
Чай малиновый 467
Чай потогонный 467
Черная смородина с творогом 382
Черноплодная настойка 474
Черносмородиновый ликер 477
Черные пряники 409
Чечевица взбитая 344
Ш
Шампиньоны фри 338
Шарлотка из яблок с черным хлебом 384
Шашлык из свинины 260
Шницель из индейки 302
Шницель из кролика 289
Шницель из кролика, запеченный в соусе 289
Шницель из курятины 294
Шницель из свинины 268
Шницель из телятины 255
Шницель из фасоли 333
Щ
Щи боярские 197
Щи зеленые 161
Щи из квашеной капусты 158
Щи из квашеной капусты с рыбой 160
Щи из квашеной капусты с солониной 158
Щи из крапивы 161
Щи из свежей капусты 157
Щи ленивые грибоедовские 159
Щи летние кислые из свежей капусты 159
Щи по-уральски 160
Щи сборные (петровские) 159
Щи суточные 160
Щука, жаренная на вертеле 228
Щука печеная 152
Щука, тушенная с овощами 151
Щука, фаршированная целиком 207

Щучина 197
Э
Эскалоп (натуральный шницель) 260
Я
Яблоки в слойке 398
Яблоки, жаренные в тесте 382
Яблоки, запеченные с брусникой 382
Яблоки, запеченные с медом и орехами 381
Яблочный квас 452
Яблочный квас 478
Яблочный напиток «Павлинка» 455
Яблочный пай 429
Яблочный пирог 429
Яблочный торт *(вариант 1)* 428
Яблочный торт *(вариант 2)* 428
Яблочный торт *(вариант 3)* 429
Язык в сухарях 281
Язык заливной 142
Язык отварной 142
Язык под соусом из хрена 281
Яичница в «колбасных мисочках» 369
Яичница-глазунья 366
Яичница-глазунья с баклажанами или кабачками 367
Яичница-глазунья с ветчиной 367
Яичница-глазунья с мясными продуктами 367
Яичница-глазунья со шпиком 367
Яичница-глазунья с сыром 367
Яичница по-домашнему 368
Яичница с картофельным пюре 373
Яичница с помидорами 366
Яичница с сельдью 368
Яичница с черствым хлебом 366
Яичное пиво 472
Яичные крокеты 372
Яичный каравай 510
Яйца запеченные в сыре и молочном соусе 372
Яйца с кальмарами под майонезом 103
Яйца с креветками 104
Яйца со сметаной 373
Яйца с сельдью 103
Яйца с сырным кремом 104
Яйца с чесноком 103
Яйца, фаршированные грибами 104
Яйца, фаршированные грибами и килькой 104

Яйца, фаршированные луком 103
Яйца, фаршированные сыром 372
Ячменный хлеб 412

Об авторах

Антипова Людмила Васильевна – доктор технических наук, профессор, заведующая кафедрой пищевой биотехнологии и переработки животного и рыбного сырья Воронежского государственного университета инженерных технологий, заслуженный деятель науки РФ, почетный работник высшего профессионального образования. Известный ученый в области науки и производства продуктов питания, автор крупных научных трудов в области производства здоровых продуктов питания, в том числе подборе компонентов и проектировании рационов общего и специального назначения, включая лечебно-профилактические и медицинские цели. Руководит грантами федерального и регионального уровней, победитель многих конкурсов научно-исследовательских работ, активный участник международных конференций, ею подготовлены более 70

кандидатов и докторов наук, она – автор более 1000 публикаций, включая монографии и учебники. Любит готовить!

Пащенко Людмила Петровна – доктор технических наук, профессор кафедры технологии хлебопекарного, макаронного и кондитерского производства Воронежского государственного университета инженерных технологий, заслуженный работник высшего профессионального образования, заслуженный деятель науки и образования (РАЕ), много лет работала деканом технологического факультета. Специалист в области биотехнологических процессов хлебопекарного производства и функционального питания. Ею подготовлены прекрасные специалисты по хлепопечению. При ее руководстве и консультациях выполнено 17 кандидатских и 2 докторские диссертации. Она – автор более 800 научных работ, участник большого числа международных конференций, межрегиональных и всероссийских выставок, руководитель и исполнитель федеральных и региональных грантов.

Успенская Марина Евгеньевна – кандидат технических наук, доцент кафедры пищевой биотехнологии и переработки животного и рыбного сырья Воронежского государственного университета инженерных технологий. Специалист в области производства продуктов питания, в том числе функционального назначения для различных групп населения. Имеет большой стаж производственной деятельности в системе общественного питания, участвует в международных конференциях, автор более 80 научных публикаций, исполнитель федеральных и региональных грантов, отмечена почетной грамотой Министерства образования и науки. Руководит научно-исследовательской работой студентов, участвует в проведении межрегиональных выставок, мастер-классов по приготовлению продуктов, напитков и блюд общего назначения и лечебно-профилактического питания. Любит готовить и украшать свои блюда.